زانستی پزیشکیی
بەزمانێکی ساکار

زانستی پزیشکیی بەزمانێکی ساکار

دکتۆر کامەران ئەمین ئاوە

پێداچوونەوە
هاوار هەڵەبجەیی

خانەی موکریانی بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

- **زانستی پزیشکی (بە زمانێکی ساکار)**
- نووسینی: دکتۆر کامەران ئەمین ئاوە
- پێداچوونەوە : هاوار هەڵەبجەیی
- نەخشەسازی ناوەوە: گۆران جەمال رواندزی
- بەرگ: ڕێمان
- ژمارەی سپاردن: (١٦٧) لەسالّی ٢٠١٣
- نرخ: (٣٠٠٠) دینار
- چاپی یەکەم : ٢٠١٤
- تیراژ: ٧٥٠ دانە
- چاپخانە: چاپخانەی موکریانی (هەولێر)

زنجیرەی کتێب (٨٠٤)

مالّپەڕ: www.mukiryani.com
ئیمەیل: info@mukiryani.com

بۆ دایک و باوکم

" سەڵتەنەت وەتەن پەرەست و هەباس ئەمینئاوە"،

و کوڕە خۆشەویستەکەم
" ئەنوش"

پێرست

سەرەتای نووسەر بۆ چاپی هەوەڵ ٧
سەرەتای نووسەر بۆ چاپی دووهەم..... ٩
نەخوشیی دڵ ١١
سنگ ئێشە ١٥
سەکتەی دڵ ٢٠
ناتەواویی دڵ ٢٥
نەخۆشیی دەربیجەکانی دڵ ٣١
ئاریتمیی دڵ ٤١
نەخۆشیی ماسولکەی دڵ ٤٦
هەوی ماسولکەی دڵ..... ٥٥
هەوی دڵپۆش ٥٧
هەوی نێوپۆشی دڵ ٦١
کۆلسترۆڵ ٦٩
نەخۆشیی قەند شەکرە ٧٧
سوود و زیانی جگەرەکێشان؟ ٨٥
ئاکامە کۆمەڵایەتیی و پزیشکییەکانی زۆرخواردنەوەی ئەڵکۆڵ (کحول)..... ٩٣
چوونەسەرێی فشاری خوێن ١٠٥
پشت ئێشە ١١٠
کارەساتی جیهانیی ئێدز(ئایدز) ١١٧
بارینی ئەتۆمیی چرنۆبیل ١١٩
نەخۆشییەکانی پرۆستات ١٢٧
پێویستییو گرنگیی بارهێنانی جنسیی(سێکسی) منداڵان ١٣٧
ئانفلونزای بەراز ١٥٣
کاریگەریی فیلم، گۆرانیی و کایەی(یاری توندوتیژی منداڵان و گەنجان) ١٥٥
فەرهنگۆک بۆ بەشی نەخۆشییەکانی دڵ ١٧٧

سەرەتای نووسەر بۆ چاپی هەوەڵ

ئەم کۆمەڵە بابەتە پزیشکییەیە لە ماوەی ٥ ساڵی رابردووودا لە چەند گۆڤاری کوردیی وەکو "هاوار" لە ئالمان، "کوردستان" و"ڕێگای کوردستان" لە باشووری کوڕدستان، هەروەها سایتی "ڕۆژهەڵات - بۆکان"دا بڵاوبۆتەوە و ئێستا دوای بەسەردا چوونەوەو گۆڕانکاریی، بەڵام پێزیاد کردن، وەک کتێب دەکەوێتە بەردەستی خۆێنەرانی بەڕێز.

هەندێک لەم بابەتانەم بە فارسیی نووسیون کە بەشێکیان وەکو: "نەخۆشیی شەکرە"، "سوود و زیانی جگەرەکێشان؟!"، "پشتئێشە" و"نەخۆشییەکانی پڕۆستات"، لە لایەن بەڕێز دوکتور تاهیر حیکمەت،"کارەساتی جیهانیی ئێدز" لە لایەن گۆڤاری کوڕدستانەوە و " ئاکامەکانی کۆمەڵایەتیی و پزیشکیی زۆرخواردنەوەی ئەڵکۆڵ" (کحول) لەلایەن ڕێزدار کاک برایمی فەرشییەوە کراونەتە کوردیی.

نووسەر، ڕێزو سپاسی خۆی ئاراستەی بەڕێزان دوکتور تاهیر حیکمەت، کاک برایمی فەرشی و مامۆستا حەسەنی ئەییوبزادە "گۆران" دەکات کە بە پێداچوونەوە، لە ڕازاندنی ڕستە و ساغکردنەوی هەڵەی ڕێزمانییدا یارییدەیان داوە.

دوکتور کامەران ئەمینئاوە

سەرەتای نووسەر
بۆ چاپی دووهەم

ئەم کۆمەڵە بابەتە "پزیشکییەیە - کۆمەڵایەتیی"یانە وا لە ساڵی ٢٠٠٧ زایینییدا بۆ یەکەم جار "دەزگای سپیرێز"ی دهۆک لە باشووری کوردستان چاپ و بڵاوی کردەوە، ئیستا جارێکیتر پاش بە سەردا چوونەوە، گۆڕانکاریی و زیادکردنی دوو بابەتی تازە، دەکەوێتە بەر دەستی خوێنەر. نووسەری بابەتەکان تێکۆشاوە تا رادەی گونجاو بە زمانێکی ساکار باسی بەشێک لە نەخۆشییەیە دەروونییەکان، هەروەها گیروگرفتی کۆمەڵایەتی بکات کە بە تایبەتیی لاوان و تەنانەت بەشێک لە گەورەسالانیش تووشیان دەبن.

نووسینی بابەتگەلی پزیشکیی و کۆمەڵایەتیی بە زمانی کوردیی نە تەنیا دەتوانی دەورێکی باشی لە بردنەسەرەوەی ئاگایی نێو کۆمەڵ و گەشەکردنی زمانی کوردییدا هەبێ، بەڵکو نیشاندەرێ ئەم راستییەشە کە ئەم زمانە وەک هەر زمانێکی زیندووی جیهان ئامرازێکی شیاوە بۆ لێکوڵینەوەی بوارە زانستییەکان و سەرەڕای کەم و کورتیی و نەبوونی وشە و زاراوەگەلی پێویست، دەکرێ کاری جیددیی زانستیشی پێبکرێ.

کامەران ئەمینئاوە

نەخۆشیی دڵ

بە پێچەوانەی باوەڕی زۆربەی شاعیران و فیلەسوفە موسڵمانەکان کە دڵ بە ناوەندی هەست و ئەوین و دڵداری و وەرگری ئیلهام و سەرچاوەی ئیشراق و فامگەی خواناسیی دەزانن، دڵ تەنیا ماسولکەیەکە و ٢٤ کاتژمێر تا ئەو دەمەی کە مرۆڤ دوا هەناسەی هەڵدەکێشێ و ماڵئاوایی لە ژیان دەکا، وەکو تڕۆمپایەک لە ڕێگای ڕەگەکانەوە خوێن ڕەوانەی تەواوی تان و پۆکانی[1] جەستە دەکا. ئەم مەسەلە ساکارە تا سەدەی ١٧ی زایینیی بۆ زۆربەی دوکتوران و پسپۆڕانی زانستی پزیشکیی نەناسراو بوو. ئەوان باوەڕیان وابوو، کە خوێن بەرهەمی جەرگە و تەنیا یەک جار لە ڕێگای دڵەوە ڕەوانەی ئەندامەکانی جەستە دەکرێ و تا ئەو کاتەی کە لە لایەن تان و پۆکاندا بە تەواویی ڕادەکێشرێ، لەم شوێنەدا عەمبار دەکرێ.

1 Tissue

بـه داخـەوه لـه مێژووی زانسـتی پزیشکی‌شـدا بـه تایبـەت لـه سـەدەکانی نێوەڕاسـتی زایینیـی‌دا، کەسـانێک کـه لـه راسـتییەکانی جەسـتەی مـرۆڤ دەدوان، وەکـو زۆربـەی زانسـتەکانی‌تر، لـه لایـەن کۆنـه پەرسـتانی کڵێسـاوه سـەرکوت دەکـران، دەکـوژران یـان بـێ حورمـەتیی و سـوکایەتییان پـێ دەکرا.

بۆ وێنه له سـەدەی ١٦ی زایینیی‌دا ئـەو کاتـەی کـه میکائیل سێرڤەتوس[٢] بـەهۆی راگەیاندنی ئـەم بابەتـه سـاکاره کـه خـوێن لـه بەشـی راسـتی دڵـەوه دوای تێپـەڕبوون لـه سـیی‌یەکان دەگاتـه بەشـی چـەپی دڵ و لـه ڕێگـای دەمارەکانـەوه ڕەوانەی ئەندامـەکان دەکـرێ، بەفـەرمانی کلیسـا لـه ئـاگردا سوتێندرا.

پەتاناسیی[٣]

پـاش شۆڕشـی پیشەسـازی نـه تـەنیا ئـاڵۆگۆڕێکی گـەوره لەشـێوەی بەرهـەمهێنان، ژیـان و کولتـور، بەڵکـو گۆڕانکـاریی گـەورەش لـه جـۆری نەخۆشییەکان، بەتایبەتیی لەوڵاتانی پێشکەوتودا سـەری هەڵدا. لـه سـەدەی ٢٠ی زایینیی‌دا بۆ وێنه ئازاری دڵ و ڕەگەکان هـۆی یەکـەم و شـێرپەنجەکان هۆی دووهـەمی مردنی خەڵک له وڵاتانی پیشەسازیی پێشکەوتودا بوون و له سـەدەی ٢١ – یشـدا ئـەم ڕەوته هـەروەها بەردەوامـه. تـەنیا لـه وڵاتـه یەکگرتووەکانی ئەمریکا پتر لـه ٦٠ میلیۆن کەس (لـه هـەر پێنج کەسدا یەک نەفەر) تووشـی "نەخۆشـیی خوێنبەرەکـانی کرۆنێریـی دڵـن[٤]"(خوێنبەرەکـانی کرۆنێریـی خـوێن بـه دڵ دەگەیـەنن) و سـاڵانه پتـر لـه یەک میلیـۆن کـەس تووشی سەکتەی کتوپڕی دڵ دەبن.

---

2 Michael Servetus (1511-1553).
3 Epidemology
4 Coronary heart disease

نیشانەکانی نەخۆشییدڵ و رەگەکان

لە نەخۆشەکانی دڵ و رەگەکاندا بە پێی رادەی نەخۆشیی، ئەو نیشانانەی خوارەوە دەبیندرێ:

- پشووسواریی[5] لە کاتی وەرزش یا پشووداندا،
- ماسینیی مەچەک و قامیشەی پێ،
- سنگ ئێشە[6]،
- گێژی و بێهۆشی،
- دڵەکوتە[7].

ئەم مەسەلەیە دەبێ لە بەرچاو بگیرێ کە ئەم نیشانانە دەتوانن لە نەخۆشییەکانی دیکەشدا ببیندرێن.

پشووسواریی: ئەم حاڵەتە لە کاتی وەرزش و کاری قورس بە هۆی ئەوەی کە ماسولکەکانی جەستە پێویستیی زۆرتریان بە ئۆکسیژن هەیە، ئاساییە، بەڵام لە حاڵەتی پشوودان، کار و ورزشی سووکدا، رەنگە نیشانەی نارەحەتیی دڵ یان سییەکان بێ. ناتەواویی دڵ سەرەکیترین هۆی پشووسواریی‌یە. دڵ ناتوانێ بە گوێرەی پێویست، خوێن بۆ ئەندامەکان رەوانە بکا، خوێنێکی کەمتر دەگاتە سییەکان ولە ئاکامدا سیپەلک ناتوانێ بە گوێرەی پێویست ئۆکسیژێن بۆ گەڕانی خوێن[8] بنێرێ و تراوێکی[9] زۆر لە سییەکاندا کۆ دەبێتەوە وپشووسواریی پێکدێ.

---

5 Dyspnea
6 Angina pectoralis
7 Palpitation
8 Blood circulation
9 Fluid

ماسینیی مەچەک و قامیشەی پێ نیشانەی کۆبوونەوەی تراو لە" تان و پۆکان"دایە. ناتەواویی دڵ سەرەکیترین هۆی ئەم حاڵەتەیە. لەم حاڵەتەدا کاری پۆمپاژی دڵ لاواز دەبێ و بەشی چەپی دڵ توانای ناردنی تەواوی ئەو خوێنەی کە لە دڵدایە، نیە و بە تەواویی خوێن بەتاڵ ناکرێ، لە بەشی راستی دڵیشدا خوێن قەتیس دەمێنێ و دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری نێوگەڕانی خوێن و ناردنی" تراو" بو نێو تان و پۆکان. ماسینیی مەچەک و قامیشەی پێ بە هۆی هێزی کێشەری زەوی کە تراو بەرەو خوار دەکێشێ، زۆرتر دەبیندرێ.

سنگ ئێشە یەکێک لە سەرەکیترین نیشانەکانی نەخۆشیی دڵە کە لە بەشەکانی دیکەی ئەم کتێبەدا باسی دەکەین.

گێژیی بۆماوەی چەند چرکە شتێکی ئاسایی و بی ئازارە، بەڵام وێدەچێ دووپاتبوونەوە و بەردەوامیی ئەم حاڵەتە نیشاندەری ناکۆکیی کاری دڵ و رەگەکان بێ.

بێ هۆش بوون. نەگەیشتنی کاتیی خوێن بە مێشک دەبێتە هۆی بێهۆشبوونی کورتخایەن. راوەستانی درێژخایەن لە هەوای گەرمدا، ئیشی زۆر و راتەکانی[10] لە نەکاو لە هۆیەکانی بێ هۆشبوونی مرۆڤن. جاروباریش ناڕەحەتیی دڵ وەک راوەستانی دڵ دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێن و ئۆکسیژێن بە مێشک. بێهۆشبوونی کورتخایەن لە کاتی وەرزشدا دەتوانێ نیشاندەری ناڕەحەتیی و نەخۆشیی دڵ بێ.

10 Shock

سنگ ئێشە

ئانژین[11] یا " ئێش" سەرەکیترین نیشانەی نەخوشیی کڕۆنێریی دڵە[12] کە لە کاتی وەرزش، کاریهێزکوژ(سەخت)، زۆرخۆریی و فشاری ڕۆحیی لە نێوەوەی رکەی سنگدا هەستی پێدەکرێ.

سنگ ئێشە بەهۆی لاسەنگیی نێوان گەیشتنی ئۆکسیژێن بە ماسولکەی دڵ و خواست و پێویستیی کاری دڵ بە ئۆکسیژێن پێکدێ. نەگەیشتنی ئۆکسیژن بەماسولکەی دڵ دەتوانێ بە هۆی تەنگبوونەوە یا گرژیی[13]خوێنبەری کرونێریی دڵ، کەم خوێنیی[14]، کەم بوونەوەی ئۆکسیژێنی جەستە[15] یا

11 Angina
12 Heart Coronary Disease
13 Spasm
14 Anemia
15 Hypoxia

خواستی دڵ بە ئۆکسیژێنی زیاتر لە کاتی خێرالێدانی دڵ[16] چڵک یا نەخۆشیی تیروئید وەک تیرۆتۆکسیکوز[17] بێ.

هۆکارەکانی نەخۆشیی کرۆنێری دڵ:

- بەرزبوونی فشاری خوێن،
- نەخۆشی شەکرە (قەند)،
- زیاد بوونی چەوریی خوێن (بەرزبوونی کۆلسترۆڵی خراپ "LDL" و کەم بوونی کۆلسترۆلی باش "HDL")،
- فاکتەری بنەماڵەیی یان بۆماوەیی(هەبوونی نەخۆشیی دڵ بەتایبەتیی لە دایک و باوکدا)،
- جگەرە کێشان،
- چوونەسەرێی تەمەن(پیاوان دوای ٤٥ ساڵ و ژنان دوای ٥٥ ساڵ)،
- رەگەزی نێرینە،
- قەڵەویی – ئەو کاتەی کە قورسایی جەستە لە سەدا ٣٠ی بنەما تێپەڕێ،
- داتەپیویی (تەمبەڵی)،
- خەمۆکیی[18] بەتایبەتیی لەپیاواندا،
- خواردنی چەوریی،
- ژنان دوای عوزرنەشوتن(یائسەگی) بەهۆی کەم بوونەوەی هۆرمۆنی ژنانەی ئستڕۆژێن (بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئستڕۆژێن ئەم مەترسییە تا رادەیک کەم دەکاتەوە)،

16 Tachycardia
17 Thyrotoxicosis
18 Depression

- کەڵک وەرگرتن لە کۆکائین (بۆ ۆێنە لە ئەمریکا پتر لە ٥ میلیۆن کەس کوکائین بە کار دێنن. ساڵانە پتر لە٦٤٠٠٠ هەزار کەس بەم هۆیەوە تووشی ناڕەحەتیی کڕۆنێریی دڵ دەبەن).

نیشانەکانی نەخۆشیی کڕۆنێریی دڵ:

- سەرهەڵدانی ئێش لە لای چەپ یان نێوەڕاستی چەڵەمەی سنگ لە کاتی کار یان نائارامییدا. بەردەوامیی ئێش لەچەند خولەکەوە تا ٣٠ خولەک دەخایەنێ و بە پشوودان و یان چەشتنی نیترۆگلیسیرین کۆتایی پێ دێ.
- ئێش بەرەو مل، دەست و دەفەی شانی چەپ دەکێشرێ و لە کەسانێکدا پشووسواریی، ئارەقەکردن، سەرئێشە و دڵ تێکەڵی دەهێنێ.
- جاروبار پشووسواریی تەنیا نیشانەی نەخۆشیی کڕۆنێریی دڵە.
- لە بەشێک لە نەخۆشەکاندا هیچ نیشانەیک نابیندرێ.

چارەسەریی:

بۆ پێشگیریی لە مەترسیی پێکهاتنی ناڕەحەتیی کڕۆنێریی دڵ پێش هەموو شتێک دەبێ هۆکارەکانی کۆنترۆڵ بکرێ. پێشنیار دەکرێ ئەم خاڵانەی خوارەوە لە بەرچاو بگیرێ:

- نەکێشانی جگەرە،
- وەرزشی بەردەوام (پیاسەکردنی خێرا بۆماوەی نیو کاتژمێر، چوار جار لەحەوتودا)،
- دابەزاندنی قورسایی جەستە،
- کۆنترۆڵی کۆلسترۆلی خوێن،
- کۆنترۆڵی فشاری خوێن،
- کۆنترۆڵی شەکرەی خوێن،

- دەرمانی ئەو نەخۆشییانەی کە دەبنە هۆی خراپتر و زۆرتر کردنی ئیشی دڵ (وەکو کەم خوێنیی، دابەزینی ئۆکسیژینی لەش، پڕکاریی تیروئید).

چارەسەرکردنی نەخۆشیی کڕۆنێریی دڵ گرێدراوە بە رادەی بەسترانی خوێنبەرەکانی کڕۆنێریی و هۆکارەکانی پێکهاتنی گرفتەکە، کە لە ئاکامدا بە نەشتەرگەریی چارەدەکرێ. ئامانجی سەرەکیی لە بە کارهێنانی دەرمان بەچەشنی خوارەوەیە:

کاریگەریی دەوا و دەرمان:

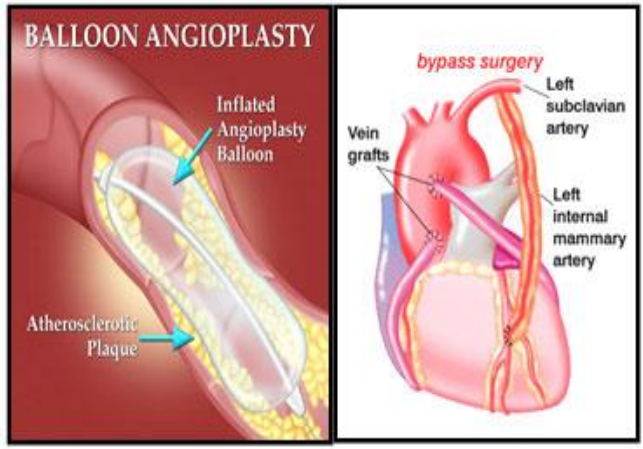
- بەرزکردنەوەی ئاستی گەیاندنی ئۆکسیژینی پێویست بە دڵ لە رێگای بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی کرانەوەی خوێنبەری کڕۆنێریی دڵ، وەکو نیترۆگلیسیرین[19].
- کەمکردنەوەی پێداویستیی دڵ بە ئۆکسیژین لە رێگای کەم کردنەوەی کاری دڵ بە پێدانی دەواگەلێک وەکو پرۆپرانۆلۆل[20].
- گەیاندنی ئۆکسیژینی پێویست بە دڵ یان هێنانە خوارێی پێداویستیی دڵ بە ئۆکسیژین بە یارمەتی دەواگەلێک وەکو وراپامیڵ[21]

بۆ دەرمانی ئەو کەسانەی کە:

- لەسەدا ٥٠ی خوێنبەری سەرەکیی لای چەپی دڵیان بەسترابێ،
- نەخوشیی ٣ رەگیان بێ (پتر لەسەدا ٧٠ی بەسترابێ)،
- لە پێوەندیی لەگەڵ هاتنەخوارەوەی کاری بەشی چەپی دڵدا بن،
- بە تازەیی تووشی سەکتەی دڵ بووبن،

19 Nitroglycerin
20 Propranolol
21 Verapamil

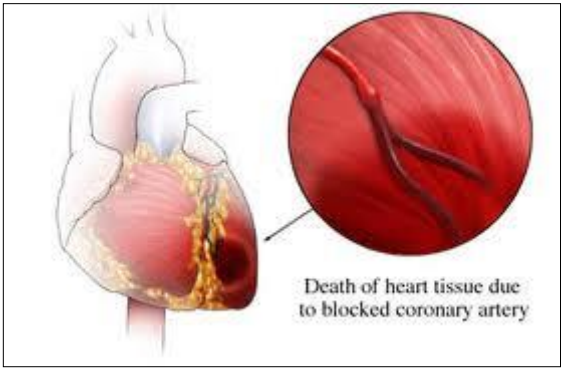
- سەرەڕای بەکارهێنانی دەوا(دەرمان)، لە حاڵەتی پشووداندا ئێشی بەردەوامی دڵیان بێ،



- لێرەدا لە نەشتەرگەریی بایپەس[22] و یا ئانژیوپلاستیی(باڵون)[23] کەڵک وەردەگیرێ. لە ئانژیۆپلاستییدا لە رێگای خوێنبەرێکی دەست یان لاڕان کاتێترێکی باڵۆندار دەکرێتە نێوخوێنبەری کرۆنێر و بە باکردنی باڵۆنەکە ئەم رێگایە دەکرێتەوە.

22 Bypass surgery
23 Angioplasty

سەکتەی دڵ[٢٤]



بـە پێـی راگەیانـدنی ڕێکخـراوی تەندروسـتیی جیهـانی" لـە هـەر ٥ چرکەیەکدا، لە جیهان نەفەریک تووشی سەکتەی دڵ دەبێ". سااڵنە پتر لـە یەک میلیۆن کەس لە ئەمریکا، زۆرتر لە١٨٠ هەزار نەفەر لە بریتانیا و نزیک بە٢٥٠ هەزار کەس لە ئاڵمانیا تووشی سەکتەی دڵ دەبن. لـە سـەدا ٣٠ تـا ی٤٠ ئەم نەخۆشانە لە ماوەی ١ تا ٤ حەوتوی ئەوەڵدا دەمرەن. سـەکتەی دڵ بە تایبەتیی پاش تەمەنی ٥٠ ساڵ زۆر باوە و بە پێی چوونەسـەرەوەی تەمەن، ڕێژەی مەترسیی سەکتەی دڵ زۆرتر دبێ. سەکتەی دڵ لە پێاواندا ٣ جار زۆرتر لە ژنان.

بـە بەسـترانی خوێنبـەری کرۆنێریـی ونەگەیشـتنی خـوێن بـە بەشـێک لـە ماسولکەی دڵ کە دەبێتە هۆی مردنی تان و پۆی دیواری دڵ – سـەکتەی دڵ دەگوترێ. ئاکامی سەکتەی دڵ بە پێی پانـایی بـێ بـەشبوونی ماسـولکەی دڵ لـە ئۆکسـیژێن و رادەی تەنگبوونـەوەی خوێنبـەرەکانی کرۆنێریـی جیـاوازە.

24 Myocardial Infarction

ئەگەر خوێنبەری سەرەکیی دڵ بەسترابێ، بەشێکی گەورە لە ماسولکەی دڵ تووشی ئازاردەبێ، وێدەچێ نەخۆش دوای چەند خولەک بمرێ، بەڵام ئەگەر رادەی تەنگبوونەوەی خوێنبەر کەمتر بێ یان تەنیا خوێنبەرە بچووکەکان بگرێتەوە، بەشێکی کەمتر لە ماسولکەی دڵ زیان دەبێنی، وێچوونی زیندوومانەوەی نەخۆش بەرزترە.

هۆکانی سەکتەی دڵ:

- ئەستوور و رەق بوونی خوێنبەری کرۆنێریی،
- گرژیی خوێنبەری کرۆنێریی (ئەم حاڵەتە زۆرتر لە خووپێگرتوو بەکۆکائین و یا ئامفیتامین – دا[25] روو دەدا)،
- ئامبۆلی کرۆنێریی (بۆ ڕێنە جیابوونەوەی دەڵەمەی خوێن لە دیوارەی رەگەکان و ڕۆیشتنی بەرەو دڵ دەتوانێ ببێتە هۆی بەستنی خوێنبەری کرۆنێریی)،
- هەوی خوێنبەری کرۆنێریی وەکو ئاکامی نەخۆشیی روماتیسمیی جومگە[26]
- بەرزبوونەوەی خەستیی خوێن وپێکهاتنی دەڵەمەی خوێن.

بۆ ئاگاداری لەهۆکارەکانی ریسک بڕوانە بەشی " سنگ ئێشە".

نیشانەکانی سەکتەی دڵ:

- ئێش. لە سەتا ٦٠ هەتا ٦٥ی‌بوارەکاندا، نەخۆشەکان دوای کاری جەستەیی و لەکاتی پشوودانداتووشی ژانێکی کتوپڕ لە پشت چەڵەمەی

25 Amphetamine
26 Rheumatoid arthritis

سنگ دەبن. ئەم ئێشە بۆماوەی پتر لە نیو کاتژمێر درێژە پەیدا دەکات و بە خواردنی نیترۆگلیسرین کۆتایی پێنایە.

- ئیش دەتوانێ بەرەو نێوان دەفەی دوو شان، هەر دوو دەست، مل، شەویلکەی خوارێ، پشت و گەدە تەشەنە بکا.
- دڵ تێکەڵبوون،
- ڕشانەوە،
- پشووسواریی،
- دڵەکوتە،
- سەرەگێژە،
- یاو(تا)،
- بێهۆشبوون،
- ئارەقە، هەروەها دڵەڕاوکە و ترس لە مردن، لە نیشانەکانی سەکتەی دڵن.

لە سەدا بیستی ئەو کەسانەی کە تووشی سەکتەی دڵ دەبن هەست بە ئێش ناکەن بە تایبەتیی ئەوانەی کە نەخۆشیی شەکرەیان هەیە.

لەسەدا پازدەی نەخۆشەکاندا هیچ نیشانەیک نابیندرێ. ئەم حاڵەتە لە ژناندا زۆرترە.

چارەسەریی:

نەخۆش بە هەستکردنی ئەم نیشانانە دەبێ هەرچی زووە پێوەندیی بکات بە دوکتور یان بەشی فریاکەوتنی پزیشکیی. چارەسەرکردنی خێرای ئەم حاڵەتە دەتوانێ باشترین ئاکامی ساغی و سەلامەتی بە دواوە بێ.

پێویستە ئەو کارانەی خوارەوە بەخێرایی لە لایەن دوکتورەوە ئەنجام بدرێن:

خـواردنی ئاسـپرین بـۆ کەمکردنـەوەی خەسـتیی خـوێن و پێشـگیریی لەپێکهاتنی زۆرتری دەڵەمەی خوێن،

گەیاندنی ئۆکسیژێن لە ڕێگای لوتەوە،

بـــەکارهێنانی نیترتەکـــان وەک نیترۆگلیســـیرین بـــۆ کـــەمکردنەوەی ژان وگرژیی خوێنبەری کرۆنێریی و گەیاندنی ئۆکسیژێنی زۆرتر بە دڵ،

ئازارشکێنی بە هێز وەکو مۆرفین[۲۷]،

دەوا وەکو ستریپتوکیناز[۲۸] بۆ لە نێوبردنی دەڵەمەی خوێن و کردنەوەی ڕێگای خۆێنبەر،

هێپارین[۲۹] بۆماوەی چەند ڕۆژ بۆ پێشگیریی لە پێکهاتنی دەڵەمەی خوێن،

کاپتۆپریـل[۳۰] بـۆ کردنـەوەی خوێنبـەر و گەیانـدنی خـوێن بـە دڵ، کەمکردنەوەی فشاری خوێن وهێنانەخوارەوەی ڕێژەی مردنی نەخۆش،

میتوپرۆلـول[۳۱] بـۆ هێنانـەخوارەوەی پێداویسـتیی دڵ بـە ئۆکسـیژێن، هەروەها ڕێکوپێککردنی کاری دڵ،

ئانژیۆپلاسـتیی بـۆ پێشـگریی لـە بەسـترانی خوێنبـەری کرۆنێریـی و لـەنێوبردنی دەڵەمـەی خـوێن. لـە ڕێگـای خوێنبـەڕێکی دەسـت یـان لاڕان کاتێترێکی باڵۆندار دەکرێتە نێو خوێنبەری کرۆنێریی و بە باکردنی باڵۆنەکە ئەم ڕێگایە دەکرێتەوە،

کەمکردنـەوەی هـەر چەشـنە چالاکییـەکی نـەخۆش بـە تایبـەتیی لـە ٢٤ کاتژمێری هەوەڵدا،

دەوای هێمنکەرەوە بۆ هێدیکردنەوەی سام و پەشێویی.

---

27 Morphine sulphate
28 Streptokinase
29 Heparin
30Captopril
31Metoprolol

چەند پێشنیار:

کەسانی بە تەمەن کە نەخۆشیی دڵیان هەیە، باشترە بە تەنیایی لە ماڵێک نەژین و هەمیشە لە گەڵ خزم وکەسیان بژین، تا لە کاتی پێویستدا یارمەتیی بدرێن.

ئەوانەی کە بە تەنیای دەژین، جیرانەکانیان سەبارەت بە نەخۆشیی خۆیان ئاگادار کەن و لە کاتی مەترسیی سەکتەی دڵدا، داوای یارمەتی لەوان بکەن.

ژمارە تەلەفۆن دوکتور و بەشی فریاکەوتن لە بەر دەستیان بێ تا لە کاتی هەست بەمەترسیی سەکتەی دڵ داوای یارمەتیی بکەن.

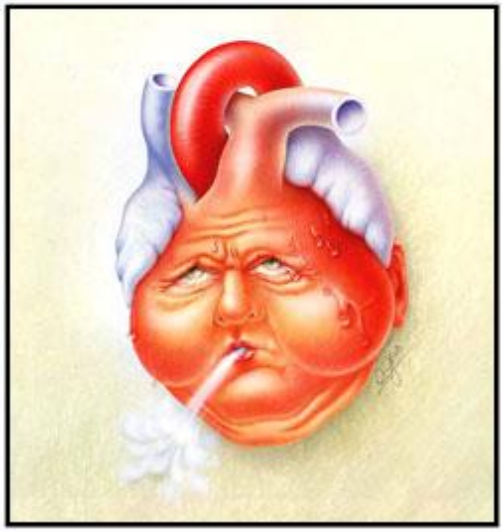
لە ژێر چاودێریی و کۆنترۆڵی بەردەوامی دوکتوردا بن.

پێشگیریی:

گۆڕانی شێوەی ژیانی نەخۆش، هەروەها ئەو کەسانەی کە نایانەوێ لە داهاتودا تووشی نەخۆشیی دڵ بن، دەتوانێ دەورێکی بەرچاو بۆ پاراستنی ساغ و سەلامەتی بگێڕێ. لەبەر ئەمەش لە بەرچاوگرتنی خالەکانی خوارەوە پێویستە:

گرتنی رژیمێکی دروستی خواردن،
جوولان و هەڵسوران بەتایبەت وەرزش کردنی بێپسانەوە،
کۆنترۆڵی قورسایی جەستە،
وەلانانی جگەرە،
کۆنترۆڵی فشاری خوێن،
کۆنترۆڵی شەکرەی(شەکرە) خوێن،
کۆنترۆڵی ستریس(دڵەڕاوکێ)،
خواردنی حەبی هێنانەخواریی کۆلسترۆل.

ناتەواویی دڵ

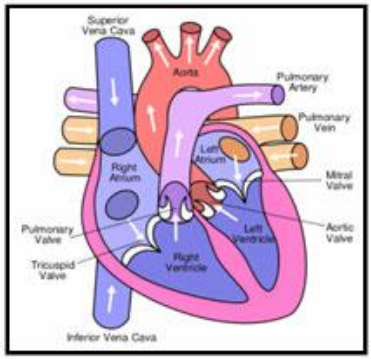


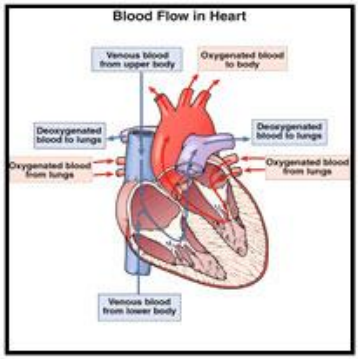
لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە میکانیزمی ناتەواویی دڵ[٣٢] بە کورتی باسی پێکهاتەی دڵ و رۆیشتنی خوێن دەکەین. دڵ بە هۆی دیواری نێوەڕاستییەوە[٣٣] بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەکرێ. لەهەر بەشێکی دڵدا دوو دیو[٣٤] و دوو دەریچە هەیە. بە دیوەکانی سەرەوەی دڵ دالان[٣٥] و بە دیوەکانی خوارێ سکۆڵە[٣٦] دەڵێن.

32 Failure Heart
33 Septum
34 Chamber
35 Atrium
36 Ventricle

خوێن پاش هەر لێدانێکی دڵ لە لای چەپی دڵەوە دەڕژێتە نێو گەورە دەمـاری "ئـائۆرت" و لەوێشـەوە لـە ڕێگـای خوێنبەرەکانـەوە[37] دەگاتـە ئەندامەکانیتری جەستە و ئۆکسیژێنیان پێ دەگەیەنێ.

خـوێن پـاش پێـدانی ئۆکسـیژێن بـە ئەندامـەکان و هـەڵمژینی کـەربۆن دیئۆکسید بە یارمەتیی خوێنهێنەرەکان[38] بەرەو دڵ دەگەڕێتەوە ولە ڕێگای دوو کلۆرە خوێنهێنەری سەروو و خواروو[39] دەڕژێتە نێو بەشی ڕاستی دڵ.





پاش هەر لێدانێکی دڵ، خوێنی لای ڕاستی دڵیش دەڕژێتە نێو خوێنبەری سـیپەلکیی[40] و لەوێشـەوە ڕەوانەی سـیی‌یەکان و بەشـی چـەپی دڵ دەکـرێ. خوێن لە کاتی تێپەڕبوونی لە سیی‌یەکان، پاش پێدانی کەربون دیئۆکسید لـە لایەن سیی‌یەکان و هەڵمژینی ئۆکسیژێن، خاوێن دەبێتەوە.

لەکاتی پشووداندا نزیک بە ٥ لیتر خوێن لەڕێگای دڵەوە پۆمپاژ دەکرێ.

* * *

37 Arteries
38 Veins
39 Superior&inferior vena cava
40 Pulmonary artery

لەئەنجامی زۆربەی نەخۆشییەیە دریژخایەنەکانی دڵ، کاری پۆمپاژکردنی دڵ دەشێوێ و دڵ ناتوانێ خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان بنێرێ، بەم حاڵەتە **ناتەواویی دڵ** دەگوترێ. لە ناتەواویی دڵدا نیسبەتی خوێنی گەڕاوە بۆ دڵ زۆرترە لە خوێنی پۆمپاژکراو. ئەمە دەبێتە هۆی پۆنگخواردنەوەی[41] نێو دڵ، نەگەیشتنی خوێنی پێویست بە ئەندامەکانیتری جەستە و گەڕانەوەی خوێن لە لای چەپی دڵەوە بۆ خوێنهێنەری سیپەلکیی[42].

پۆنگخواردنەوە و بەرزبوونی فشاری نێو خوێنهێنەری سیپەلکیی دەبێتە هۆی چوونی بەشێک لە شلەئاوی خوێن بۆ نێو سییەکان وماسینی ئەوان[43]. ئەم حاڵەتانە ئاکامی ناتەواویی بەشی چەپی دڵە[44]. تێکچوونی هێزی پۆمپاژکردنی بەشی راستی دڵ دەبێتە هۆی پۆنگخواردنەوەی دیوەکانی بەشی راستی دڵ و گەڕانەوەی خوێن بەرەو خوێنهێنەرەکان.

پۆنگخواردنەوە و چوونەسەرەوەی فشاری نێو خوێنهێنەرەکان دەبێتە هۆی چوونی بەشێک لە شلەئاوی خوێن بو نێو تان و پۆی ئەندامەکان و ماسینی ئەوان. ئەم حاڵەتە ئاکامی ناتەواویی بەشی راستی دڵە[45].

ناتەواویی دڵ نەخۆشییەکی درەیژخایەنە و ئەمە بەو واتایەیە کە بەرە بەرە کاری دڵ لاوازتر و خراپتر دەبێ. دڵ بۆ ئەوەی بتوانێ خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان بنێرێ تووشی گۆڕانکاریی وەک هەراویی دیوەکان و ئەستووربوونی ماسولکە دەبێ. ئەم دوو حاڵەتە لە سەرەتادا دەبنە هۆی گرژبوونی بە هێزتری دڵ و ناردنی خوێنی پێویست بۆ ئەندامەکان، بەڵام لە ئاکامدا کاری دڵ لاوازتر و بێ هێزتر دەکەن.

41 Congestion
42 Pulmonary vein
43 Pulmonary edema
44 Left-sided heart failure
45 Right-sided heart failure

هۆیەکانی ناتەواویی دڵ:

نەخۆشیی خوێنبەری کرۆنێریی دڵ،
سەکتەی دڵ،
بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،
نائاسایی بوونی دەریچەکانی دڵ،
نەخۆشیی ماسولکەی دڵ[٤٦]،
هەوی ماسولکەی دل[٤٧] ،
نەخۆشیی زگماکیی دڵ،
نەخۆشیی گرژیی سییەکان،
نەخۆشیی قەند،
کەم خۆێنیی،
پڕکاریی تیرۆئید،
ئاریتمیی.

نیشانەکانی ناتەواویی دڵ:

پشووسواریی لە کاتی چالاکیی، پشوودان و یا خەوتندا،
کۆخەی بەردەوام یا سیخەی سنگ[٤٨]،
ماسینی لاقەکان، مەچەکی پێ و زگ،
ماندوویی بەردەوام بە تایبەتیی لە کاتی پیاسە و هەر چەشنە کارێکی فیزیکییدا،
بێئیشتیدایی،
دڵ تێکەڵاتن،

---

46 Cardiomyopthy
47 Myocarditis
48 Wheezing

سەرگێژە و شێواویی[٤٩] بەهۆی گۆڕینی ڕێژەی سۆدیومی خوێن،
چوونەسەرەوەی رادەی لێدانی دڵ،
سنگ ئێشە.

چارەسەریی:

لە پلەی هەوەڵدا پێشنیاردەکرێ نەخۆش شێوەی ژیانی خۆێ بگۆڕێ و خاڵەکانی ژێرەوە لە بەرچاوبگرێت:

١. وەلانانی جگەرە،
٢. وەلانانی کحول،
٣. هینانەخوارێی قورسایی جەستە،
٤. کۆنترۆڵی فشاری خوێن،
٥. کۆنترۆڵی چەوریی خوێن،
٦. کۆنترۆڵی شەکری خوێن،
٧. کەم کردنی خوێ لە خۆراکی ڕۆژانەدا،
٨. نەخواردنی کافائین،
٩. دووری لە هەر چەشنە ستریس(دڵەڕاوکێ).

دەوا و دەرمان:

ئامانجی سەرەکیی دەوا و دەرمان کەم کردنەوەی نیشانەکانی[٥٠] نەخۆشیی و هێنانەخوارەوەی ڕێژەی مردنی نەخۆشە. کاریگەریی دەواکان بریتین لە ژیانەوە، پاراستنی کاری ئاسایی دڵ و کەم کردنەوەی ماسینی سیی‌یەکان. بەم مەبەستە ئەم دەوایانە بە پێی هۆ، پلە و

49 Confusion
50 Symptoms

رادە، نیشانە و شێوانی کاری تایبەتیی دڵ لە ژێر چاودێری دوکتوردا بە کار دەبردرێن:

هیدرالازین[٥١] و کاپتۆپریل بۆ هەراویی دەمارەکان، باشتر رۆیشتنی خوێن و هینانەخوارەوەی فشاری خوێن.

میزهێنەر[٥٢] وەکو فوراسێمید[٥٣] بۆ کەمکردنەوەی ماسینی سیی‌یەکان و لاق.

دیگۆکسین[٥٤] بۆ بەرزکردنەوەی هێزی گرژبوونەوەی دڵ و ناردنی خوێن بۆ ئەندامەکان.

ئتانۆلۆل[٥٥] پرۆپرانۆلۆل[٥٦]. ئەم دەوایانە هەتا سەتا ٢٧مەترسیی سەکتەی دڵ دەهێننەخوارێ و لەو کەسانەی کە تووشی سەکتەی دڵ دەبن، رادەی مردن کەم دەکەنەوە.

نەشتەرگەریی:

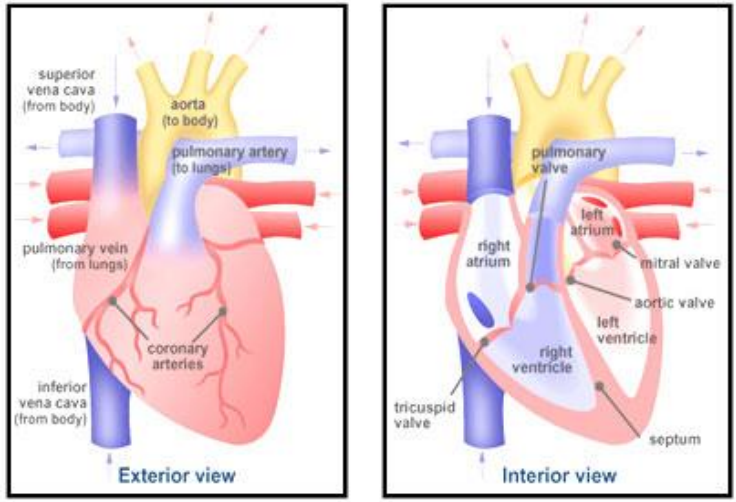
نەشتەگەریی شێوەیکی‌تر بۆ دەرمانی ناتەواویی دڵ. جاروبار بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیی و باشترکردنی رەوتی خوێن لە نەشتەرگەریی "بای‌پەسی خوێنبەری کرۆنێریی"[٥٧] یان ئانژیۆپلاستیی کەڵکوەردەگیرێ. ئەو کاتەی کە دڵ بە شێوەیەکی بەرچاو کارایی پۆمپاژکردنی خوێن لە دەست بدا، پێوەندی دڵ[٥٨] دەتوانێ تەنیا رێگای پاراستنی ژیانی نەخۆش بێ. بەڵام جار وبار نەخۆش دەبێ بەمانگ و ساڵ چاوەڕێ وەدەست کەوتنی دڵێکی شیاو بێ.

---

51 Hydralazine
52 Diuretics
53 Furosemide
54 Digoxin
55 Atenolol
56 Propranolol
57 Coronary artery surgery bypass
58 Heart transplant

نەخۆشیی دەربیجەکانی دڵ

لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە نەخۆشیی دەربیجەکانی دڵ[٥٩] باسی پێکهاتەی دڵ وکاری ئاسایی دەربیجەکان دەکرێ.



هەر وەکو لە بەشەکانی پێشوودا باسمان کرد دڵ ئەندامێکی ماسولکەیە،٤ دیو و٤ دەربیجە[٦٠] لەخۆی دەگرێ. دڵ بە هۆی دیواری نێوڕاستییەوە بە دوو بەشی راست و چەپ دابەش دەکرێ. لەهەر بەشدا دوو دیو و دوو دەربیجە دەبیندرێ. بە دیوەکانی سەرەوەی دڵ دالآن و بە دیوەکانی خوارێ سکۆڵە دەڵێن. دەربیجەی سێ پەڕە[٦١] لە نێوان دوو دیوی

59 Heart Valve Disorders
60 Valve
61 Tricuspide valve

لای راستە. دەربیجەی میترال یان دووپەڕە[٦٢] لە بەینی دوو دیوی لای چەپە. دوو دەربیجەیتر لە نێوان دوو خوێنبەری سەرەکیی دڵ و دیوەکانی سکۆڵەی چەپ و راستن. دەربیجەی سیپەلکیی[٦٣] لە نێوان سکۆڵەی راست و خوێنبەری سیپەلکییە[٦٤]. دەربیجەی ئائورت[٦٥] لە نێوانی سکۆڵەی چەپ و شادەماری ئائۆرتە.

گرژبوونی دڵ دەبێتە هۆی چوونەسەرەوەی فشاری نێو سکۆڵەی راست و چەپ و کرانەوەی دەربیجەکانی سیپەلکیی و ئائورت و بەسترانی دەربیجەکانی دووپەڕە و سێپەڕە. پاش کرانەوەی ئەم دەربیجانە، خوێنی گەڕاوە بۆ بەشی راستی دڵ لە ڕێگای خوێنبەری سیپەلکییەوە دەگاتە سیی‌یەکان و خوێنی خاوێنی لای چەپی دڵ دەڕژێتە نێو شادەماری ئائورت و پاشان بە یارمەتیی خوێنبەرەکان ڕەوانەی ئەندامەکان دەکرێ، بەم حاڵەتە"**سیستولە**"[٦٦] دەکوترێ.

دوای خاوبوونەوەی دڵ، فشاری نێو سکۆڵەکان بە نیسبەتی فشاری نێو خوێنبەرەکانی سیپەلکیی و ئائورت دێتە خوارێ. ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی بەسترانی دەربیجەکانی سیپەلکیی وئائورت و بەرزبوونەوەی فشاری نێو دالانەکان. بەرز بوونەوەی فشاری نێو دالانەکان و هاتنە خوارەوەی فشاری نێو سکۆڵەکان دەبێتە هۆی کرانەوەی دەربیجەکانی دوو پەڕە و سێ پەڕە و ڕژانی خوێن لە دالانەکانەوە بۆ نێو سکۆڵەکان، بەم حاڵەتە "**دیاستولە**"[٦٧] دەڵێن.

کاری سەرەکیی دەربیجەکانی دڵ ڕێگا دان بە ڕۆییینی خوێن لە نێو دڵ و یان بۆ دەرەوەی دڵ و تەنیا بەرەو شوێنێکە. شێوانی پێکهاتە و کاری

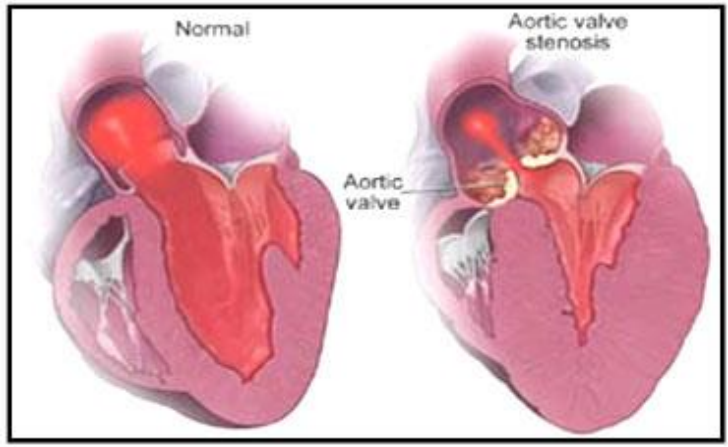
62 Mitral valve
63 Pulmonary valve
64 Pulmonary artery
65 Aortic valve
66 Systole
67Diastole

دەربیجەکان دەبێتە هۆی بەسران و تەنگبوونی ڕێگای ڕۆییەنی خوێن و یاخود ئاوەڵابوونی دەربیجەکان وگەڕانەوەی خوێن.

لێرەدا بە کورتیی باسی بەشێک لە نەخۆشیی دەربیجەکانی ئائورت و دوو پەڕە دەکەین کە بە نیسبەتی نەخۆشیی دربیجەکانیتر زۆرتر دەبیندرێن.

تەنگیی دەربیجەی ئائۆرت[٦٨]

تەنگیی دەربیجەی ئائورت دەبێتە هۆی پێشگیریی لە ڕۆییەنی ئاسایی خوێنی خاوێن لە ڕێگای ئائورتەوە بۆ ئەندامەکان. ئەندازەی ئاسایی



دەربیجەی ئائورت ٣ سانتیمەتری چوارگۆشەیە. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە کاتێک دەبیندرێ کە ئەندازەی دەربیجەی ئائورت بگاتە کەمتر لە ١ سانتیمەتری چوارگۆشە. تەنگیی دەربیجەی ئائورت دەبێتەی هۆی چوونەسەرەوەی فشاری نێو سکۆڵەی چەپ، ئەستووربوونی[٦٩] ماسولکە و هێنانەخوارەوەی هێزی گرژبوونی دڵ.

68 Aortic Stenosis
69 Hypertrophy

هۆیەکان:

کۆبوونــەوە و نیشــتنی کالســیۆم لــە ســەر دەربیجــەی ئــائورت. چوونەسەرەوەی تەمەن دەتوانێ هۆی کۆبوونەوەی کالسیۆمی خوێن لە سەر دەربیجەی ئائورت بێ. لە کەسانێکدا کۆبوونەوەی کالسیۆم رەنگبێ ببێتە هۆی سەختبوون(رەق بوون) و تەنگیی دەربیجەی ئائورت. ئەم حاڵەتە بە تایبەتیی پاش تەمەنی ٦٠ ساڵیی زۆرتر وەبەرچاو دەکەوێ، بەڵام سەرەڕای ئەوەش، وێدەچێ تا تەمەنی ٧٠ یا ٨٠ ساڵیی هیچ نیشانەیەکی تایبەتیی لە نەخۆشدا نەبیندرێ.

تای رۆماتیسمیی:

هەوی چڵکیی گەرو بە هۆی ستریپتۆکۆکەوە (چەشنێک باکتریا) بە تایبەتیی لە کاتی منداڵیدا سەرچاوەی ئەم نەخۆشییەیە. ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی پێکهاتنی جێی بڕین[٧٠] و تەنگیی دەربیجەی ئائورت و دربیجەکانی دیکەی دڵ.

ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دڵ. منداڵگەلێک بە تەنگیی زگماکیی ئائورتەوە لە دایک دەبن. نیسبەتی ئەم حاڵەتە لە نێوان کوڕ و کچدا چوار بە یەکە.

نیشانەکان:

سینگ ئێشە،

نێشانەکانی ناتەواویی دڵ،

70 Scar tissue

بورانەوە، (نەگەیشتنی خوێنی پێویست بۆ ماوەیەکی کورت بە مێشک، بە تایبەتیی لەکاتی چالاکیی فیزیکییدا دەبێتە هۆی لە هۆش‌چوونی لەنەکاوی نەخۆش)،

ماندوویی و داکشانی هێز لەکاتی چالاکییدا،

پشووسواریی بە تایبەتیی لەکاتی چالاکیی فیزیکییدا،

دڵە کوتە،

ماسینی مەچەکی پێ و قاچەکان،

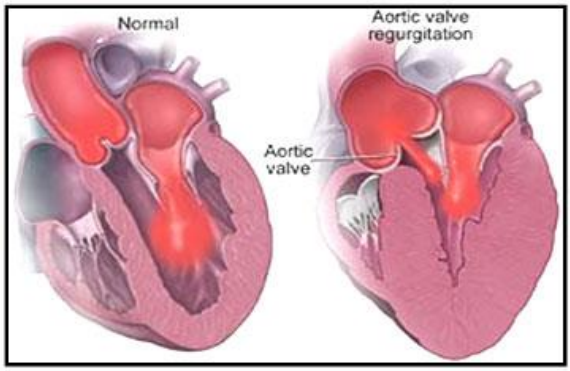
لەنەکاودا مردن.

چارەسەریی:

وەلانانی هەر چەشنە کار و چالاکیی قورس و دژواری فیزیکیی.

بە پێی رادەی تەنگیی دەربیجەی ئائورت و نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یان نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی ئائورت کەڵک وەردەگیرێ.

گەڕاندنەوی ئائورتیی[۷۱]



71Aortic Regurgitation

گرژبوونەوەی سکۆڵەی دڵ دەبێتەهۆی بەرزبوونەوی فشاری نێو سکۆڵە، کرانەوەی دەربیجەی ئائۆرت و ناردنی خوێن بۆ دەرەوەی دڵ. ناتەواوبەسترانی دەربیجەی ئائۆرت لە کاتی خاوبوونەوەی دڵدا هۆی گەڕانەوەی بەشێک لەخوێنی شادەماری ئائۆرت بۆ نێو سکۆڵەی چەپە. هەراویی[٧٢] و ئەستووربوونی سکۆڵەی چەپ بەرهەمی ئەم ئاڵۆزیەیە. نەخۆشییەیە هەروەها وەک ناتەواویی دەربیجەی ئائۆرتیش پێناسە دەکرێ

هۆیەکان:

هەوی چڵکیی نێوپۆشی دڵ[٧٣]،

ڕوماتیسمیی دڵ،

زەبرویکەوتن کە ببێتە هۆی درانی دەربیجە،

نەخۆشییەکانی ریشەی ئائورت وەکو سیفلیسی ئائورت،

بەرزبوونی فشاری خوێن،

ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دەربیجەی ئائورت . ئەو کاتەی کە دەربیجەی ئائورت بەجێی ٣ پەڕە، ٢ پەڕەی [٧٤]هەیە.

نیشانەکان:

ئەم نەخۆشییەیە سااڵنی سااڵ دەتوانێ هیچ نیشانەیەکی نەبێ (بێجگە لەو کەسانەی کە هەوی چڵکیی نێوپۆشی دڵ هۆی نەخۆشییانە). بە پێی پەرەسەندنی ئەم نەخۆشییە و شێوانی کاری دڵ نیشانەکانی خوارێ دەبیندرێ:

پشووسواریی لەکاتی چالاکیی و وەرزشدا،

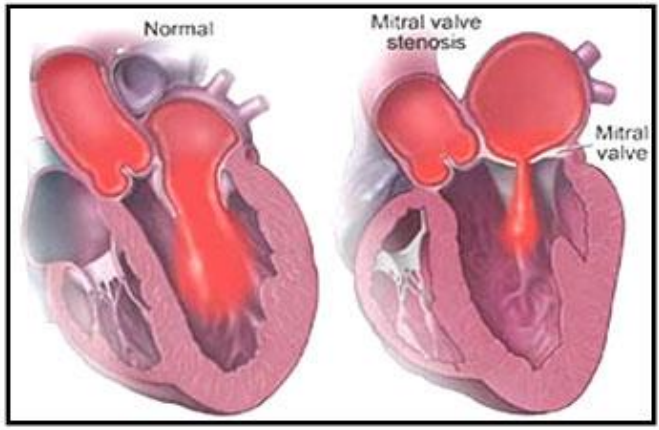
72 Dilation
73 Infective endocarditis
74 Bicuspid aortic valve

بوورانەوە،
دڵ ئێشە،
نیشانەکانی ناتەواویی دڵ.

بەپێی نیشانە و رادەی شێوانی کاری دڵ بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یان نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی ئائورت کەڵک وەردەگیرێ.

تەنگیی دەربیجەی میترال[٧٥]

تەنگیی دەربیجەی دووپەڕە هۆی پێشگیریی لە رژانی خوێنی دالانی دڵ بۆ نێو سکۆڵەیە. ئەندازەی ئاسایی ئەم دەربیجەیە ٤ تا ٦سانتیمەتری چوارگۆشەیە. تەنگیی ئەم دەربیجەیە دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێنی پێویست بۆ نێو سکۆڵەی چەپ، بەرزبوونی فشاری نێو دالانی چەپ، پۆنگخواردنەوەی سیپەلکیی[٧٦] و هێنانە خوارێی رادەی ناردنی خوێنی دڵ بۆ ئەندامەکان.



75 Mitral Stenosis
76 Pulmonary congestion

هۆیەکان

a) ڕوماتیسمی دڵ هۆی سەرەکیی تەنگیی دەربیجەی دوو پەڕەیە.

b) ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دڵ. منداڵگەلێک بە تەنگیی زگماکیی دەربیجەی دوو پەڕە لە دایک دەبن و دەبێ نەشتەرگەریی بکرێن.

نیشانەکان

پشووسواریی،

هێرشی شەوانەی پشووسواریی[۷۷]،

ماسینی کتوپڕی سییەکان،

خوێنڕشانەوە[۷۸]. لەوەدەچێ ئاکامی بەرزبوونەوەی فشاری نێو سییەکان بێ.

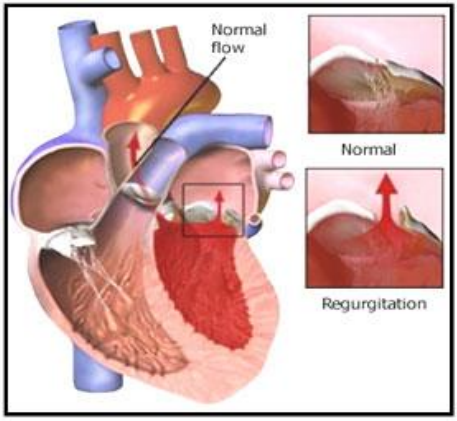
چارەسەریی

بەپێی رادەی تەنگیی دەربیجەی دووپەڕە و سەرهەڵدانی نیشانەکان، بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یا نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی مەترال کەڵک وەردەگیرێ.

گەڕاندنەوەی میترالیی[۷۹]

لە کاتی گرژبوونەوەی سکۆڵەدا، بەسترانی ناتەواوی دەربیجەی دووپەڕە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێنی نێو سکۆڵە بۆ داڵانی دڵ. ئەم ئاکارە دەبێتە هۆی هاتنەخوارێی رادەی ڕۆییەنی خوێن بۆ ئەندامەکان، بەرزبوونەوەی فشاری نێو داڵان و سییەکان و لە ئاکامدا شێوانی کاری سکۆڵەی دڵ. ئەم حاڵەتە هەروەها وەک ناتەواویی دەربیجەی دووپەڕە پێناسە دەکرێ.

77 Paroxysmal nocturnal dyspnea
78 Hemoptysis
79 Mitral Regurgitation



هۆیەکان:

هەوی چلّکیی نێوپۆشی دڵ،

ڕوماتیسمی دڵ،

شێوانی کاری مەمە ماسولکە[80] وەک ئاکامی نەخۆشیی کرۆنێریی دڵ،

هەراویی سکۆڵەی چەپ،

کاردیۆمیوپاتیی هیپێرترۆفیک[81]. ئەستووربوونی ماسولکەی میۆکارد و دیواری نێوان دوو سکۆڵەی ڕاست و چەپ.

نیشانەکان:

ماندوویی و بی حاڵیی،

پشووسواریی،

ڕشانەوەی خوێن بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری نێو سیی‌یەکان،

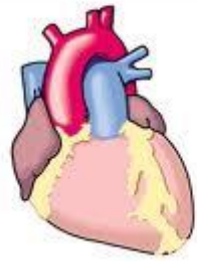
هێرشی شەوانەی پشووسواریی.

80 Papillary muscle
81 Hypertrophic cardiomyopathy

چارەسەریی:

بە پێی رادەی نیشانەکان و شێوانی کاری دڵ بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە لە دەوا یان نەشتەرگەریی و پێوەندی دەربیجەی دووپەڕە کەڵک وەردەگیرێ.

ئاریتمیی دڵ[٨٢]

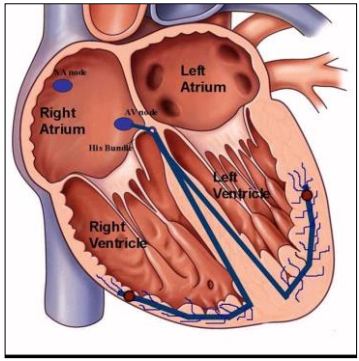


ئاریتمیی چەمکێکە بۆ ناساندنی ئەو حاڵەتانە کە دەبنە هۆی خێرا، خاو، یان ناڕێک لێدانی دڵ. بە خێرالێدانی نائاسایی دڵ، تاکیکاردیی[٨٣] و بە خاو لێدانی نائاسایی دڵ، برادیکاردیی[٨٤] دەکوترێ. تاکیکاردیی و برادیکاردیی دوو وشەی یونانین. Cardia بە مانای دڵ، tachy بە مانای خێرا وbrady بە مانای خاو یا سووکە. ڕێژەی لێدانی دڵ لە تاکیکاردییدا پتر لە١٠٠ کەڕەت و لەخاو لێدانی دڵ کەمتر لە٦٠ کەڕەت لە خولەکێکدایە. تاکیکاردیی و برادیکاریی بە پێی هۆ و شێوەی شێوانی لێدانی دڵ بە چەشنی جۆراوجۆر دابەش دەکرێن.

لە سەرەتادا بۆ تێگەیشتنی باشتر لە"ئاریتمیی" باسی میکانیزمی گرژبوونی دڵ دەکەین.

82 Arrhythmia
83 Tachycardia
84 Bradycardia

گرژبـوونی دڵ بەشـێوەیەکی هاوکـات و ڕێکوپێکـە[85]، هـەوەڵ دالآن و بـەدوای ئـەودا سـکۆڵە گرژ دەبـێ. هـۆی سـەرەکیی گرژبـوونی دڵ ڕەوتێکـی ئەلیکتریکیـیە[86] کە لـە گرێـی سینوسـیی[87] نێـو ماسـولکەی دالآنـی دڵ بەرهـەم دێ. ڕەوتێکـــی ئـــەلکتریکیی لـــە ڕێگـــای ریشـــاڵەکانەوە[88] کـــە وەک کـابڵێکی(کێبڵێکی) ئەلیکتـریکین[89] ڕەوانەی گرێـی دالآن . سـکۆڵە دەکـرێ. ڕەوتێکی ئـەلکتریکیی لـەم گرێیـیەوە بـەرەو سـکۆڵە دەبێتـە هـۆی گرژبـوونی سکۆڵە، لێدانی دڵ و پۆمپاژی خوێن. ڕێژەی ئاسـایی لێدانی دڵ لـە نێوان ٦٠ تا ١٠٠ کەرەت لە خولەکێکدایە. ژمارەی لێدانی ڕۆژانـەی دڵ نزیک بەهـەزار جـارە و دڵ لـە ڕۆژێکدا ٧٥٧١ لیتـر خـوێن پۆمپـاژ دەکـا. ڕادەی لێدانی دڵـی زۆربەی خەڵک لە کاتی پشوودان و وەرزشدا وەکو یـەک نـیە. ئـەم حاڵەتـە تا کاتێک نەبێتـە هـۆی چوونـەخوار یـا بەرزبوونـەوەی فشـاری خـوێن، وەکو حاڵەتێکی ئاسایی دەناسرێ.



ڕەوگەی ئەلیکتریکیی دڵ

85 Synchronize
86 Electric current
87 Sinus node
88 Fibers
89 Electrical Cable

سەرچاوەی ناڕێک لێدانی دڵ جۆراوجۆرن، وەکو:

ناتەواویی گرێی سینوسیی بۆ بەرهەمهێنانی ڕەوتی ئەلیکتریکیی پێویست،

نائاسایی بوونی ئەو ئاهەنگەی[٩٠] کە لە گرێی سینوسییدا بەرهەم دێ،

پسان یان بەستڕانی تەزووی ئەلیکتریکیی (لێدانی سەربەخۆی دالان و سکۆڵە) بێ پێوەندیی لەگەڵ یەک و هتد ... .

نیشانەکان:

مرۆڤ لە کاتی ناڕێک لێدانی دڵ هەست بە نیشانەکانی خۆارەوە لە سینگیدا دەکا :

دڵ ڕەپێ کردن[٩١]،

دڵە تەپێی سەخت[٩٢]،

تەپ تەپ کردنی دڵ[٩٣] ،

خێرا و ڕێک و پێک لێدانی دڵ[٩٤] ،

هەروەها نەخۆش لە کاتی ناڕێک لێدانی تۆندی دڵدا تووشی سەرگێژیی، بێهۆشیی، سینگ ئێشە و پشووسواریی دەبێ.

هۆیەکان:

ئاریتمیی زگماکیی دڵ،

جگەرە، ئەڵکۆڵ، کافئین، ماددەی سڕکەر،

هێرشی دڵ،

گەورەبوونی دڵ وەک ئاکامی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،

پڕکاریی تیرۆئید،

و هتد ... .

---

90 Rhythm
91 Palpitations
92 Pounding
93 Thumping
94 Fluttering

چەشنەکانی ئاریتمیی دڵ:

بە ناڕێک لێدانێ دالانی دڵ، ئاتریال ئاریتمیی[٩٥] و بە ناڕێک لێدانی دڵ کە لە سکۆڵەوە دەست پێ دەکرێ - وێنتریکل ئاریتمیی [٩٦] دەکوترێ. مەترسیی"ناڕێک لێدانی سکۆڵەی دڵ" بۆ مروۆف زۆرترە هەتا "ناڕێک لێدانی دالانی دڵ".

لە حاڵەتی سەختدا، ئاریتمیی دەتوانێ هۆی هێنانەخوارەوەی فشاری خوێن و مردنی مرۆڤ وەک ئاکامی هاتنەخوارەوەی پۆمپاژی خوێن بێ. ناتەواویی دڵ بۆ پومپاژی شیاوی خوێن دەتوانێ ببێتە هۆی دەڵەمەی خوێنی نێو دیوەکانی دڵ. چوونی دەڵەمەی خوێن بۆ میشک دەبێتە هۆی جەڵتەی میشک.

دیاریی‌کردن[٩٧]

بۆ دیاریی‌کردنی ئاریتمیی لە شێوەکانی خوارەوە کەڵک وەردەگیرێ:

- گرتنی نەوار(هێڵکار)ی دڵ[٩٨]. بەم مەبەستە لە دەزگای ئەلێکترۆکاردیۆگراف[٩٩] کەڵک وەردەگیرێ.
- گرتنی نەواری دڵ لە کاتی وەرزشدا.
- کۆنترۆڵی کاری دڵ، فشاری خوێن، شەکری خوێن، رێژەی هۆرمۆنەکانی تیرۆئیدی خوێن.

95 Atrial arrythmias
96 Ventricular arrythmia
97 Diagnosis
98 Electrocardiogram-EKG
99 Electrocardiograph

چارەسەریی:

چارەسەرکردنی ئاریتمیی لە پێوەندیی لەگەڵ چەشنی ئاریتمیی و رادەی جیددی بوونیدایە. بەشێکی زۆر لە ئاریتمییەکان پێویستیان بەهیچ چەشنە دەرمانێک نییە. جار و بار تەنیا وەلانانی کافئین (کۆکا کۆلا، پیپسی کۆلا، قاوە و هتد ...) دەتوانێ ببێتە هۆی گەڕانەوەی ئاهەنگی(ریتمی لێدانی) دڵ بۆحاڵەتی ئاسایی خۆی. بە پێی هۆ و چەشنی ئاریتمیی بۆ چارەسەرکردنیان لە دەوای جۆربەجۆر، هەروەها چاندنی ترپە ڕێکخەر[100] بۆ بردنەسەرەوەی ڕێژەی لێدانی دڵ و دیفیبریلەیتێر[101] بۆ هینانەخوارەوەی خێرالێدانی دڵ کە بۆ ژیانی نەخۆش جێ مەترسیین، کەڵک وەردەگیرێ.

پێشگیریی:

بۆ چارەسەرکردنی دڵە تەپە، باشترین ڕێگا ڕاگرتنی پارێزە، بۆ ئەو مەبەستە خاڵەکانی خوارەوە پێشنیار دەکرێ:

وەلانانی جگەرە،

چالاکیی فیزیکیی لە ژێر چاودێریی دوکتور،

خواردنی خواردەمەنی کەم چەوریی و پڕ لە فیبر(سەوزیی، میوە و هتد...)،

کۆنترۆڵی کۆڵسترۆلی خوێن،

کۆنترۆڵی فشاری خوێن،

هێنانەخوارەوەی قورسایی جەستە،

وەرزشی بەردەوام،

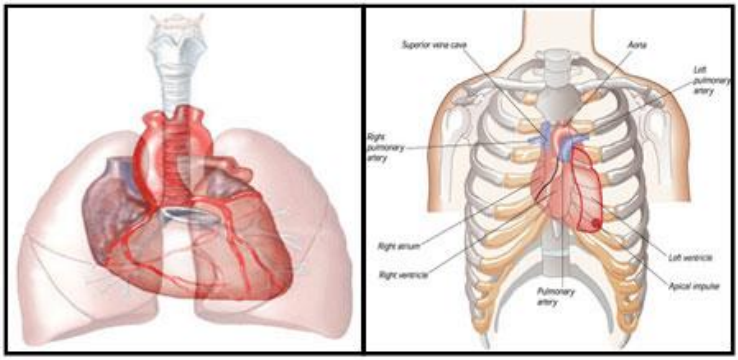
کۆنترۆڵی شەکری خوێن،

دووری لە هەر چەشنە ستریسی ڕۆحیی.

---

100 Pacemaker
101 Defibrillator

نەخۆشیی ماسولکەی دڵ[102]



دڵ ئەندامێکی ماسولکەیی نێو بە تاڵە کە لە نێو رکەی سنگ، لە نێوان هەر دوو سیی‌یەکان‌دا جێگیربووە. لە گەورەاندا بەرزایی دڵ ١٢ سانت، پانایی ٨ تا ٩ سانت و ئەستووریی ٦ سانتی‌مەترە. قورسایی دڵی پیاوان لە نێوان ٢٨٠ تا ٣٤٠ گرەم و لە ژنانداا لە نێوانی ٢٣٠ تا ٢٨٠ گرەم دایە. دیواری دڵ لە سێ چین درووست بووە:

ماسولکەی دڵ[103] (میوکاردیوم)

نێوپۆشی دڵ[104] (ئێندۆکاردیوم)

ڕووپۆشی دڵ[105](ئیپیکاردیوم)

---

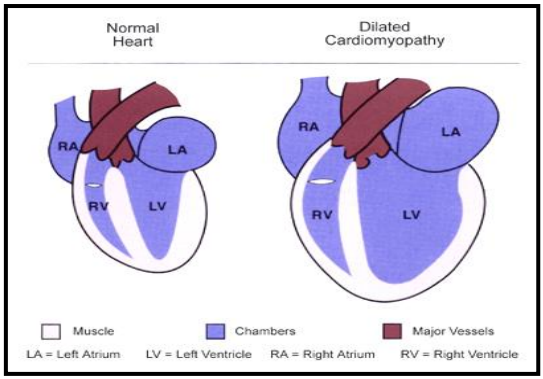
102 Cardiomyopathy
103 Myocardium
104 Endocardium
105 Epicardium

ماسولکەی دڵ لە نێوەڕاستی دووپەردەی نێوپۆشی دڵ و ڕووپۆشی دڵدایە. ڕووپۆشی دڵ چینی نێوەکی تویخێکی دوو چین بە نێوی دڵپۆشە[١٠٦] (پریکاردیوم). نزیک بە ٥٠ میلیلیتر شلەیدڵپۆش[١٠٧] پێشگیریی لە لێکخشانی دوو چینی ئەم تۆیخە دەکا.

کاردیۆمیوپاتیی نەخۆشیی ماسولکەی دڵە. وشەی *cardio* بەمانای دڵ، *myo* بە مانای ماسولکە و *pathy*بە مانای نەخۆشییەیە. کاردیۆمیوپاتیی دەبێتە هۆی شێوانی کاری ماسولکەی دڵ و ناتەواویی دڵ بۆ پۆمپاژی خوێن. کاردیۆمیوپاتیی نەخۆشییەکی پڕمەترسییەیە، بەتایبەتیی کە لەزۆربەی کاتەکاندا دەستنیشان و دەرمان ناکرێ. کاردیۆمیوپاتیی لە نێو لاواندا زۆرتر دەبیندرێ. سێ چەشنی سەرەکیی نەخۆشیی ماسولکەی دڵ بریتین لە:

106 Pericardium
107 Pericardial fluid

١- کاردیۆمیوپاتیی والا [١٠٨]



لەکاردیۆمیوپاتیی والادا، دڵ گەورە و هەر دوو سکۆڵەکان تووشی هەراویی دەبن، هەروەها هێزی گرژبونەوەی دڵ و پۆمپاژی خوێنیش کەمدەبێتەوە.

سەرەکیترین هۆیەکان:

نادیار یان نەناسراو [١٠٩]،

بنەماڵەیی،

ئەڵکۆڵیبوون،

نەخۆشیی خوێنبەری کرۆنێریی دڵ (کاردیۆمیوپاتیی پاش سەکتەی دڵ لە سەتا٥٠ تا ٩٠ی بوارەکاندا هۆی ناتەواویی دڵە)،

بەرزبوونی فشاری خوێن،

٣ مانگی ئاخری دووگیانی ژن یا ٦ مانگی دوای زایین،

خووگریی بەکۆکائین و هرۆئین،

---

108 Dilated(congestive) Cardiomyopathy
109 Idiopathic

مـاددەی ژەهراویـی[110] وەکـو کوبالـت، فۆسـفۆڕ، کـاربۆن مۆنۆئۆکسـید، جیوە،

دابەزینی کالسیۆمی خوێن[111]،

پرکاریی تیرۆئید.

دەواکـــانی دژی ڕێترۆڤـــایرۆس وەکـــو Zidovudine، Didanosine و Zalcitabine .

نەخۆشیی قەند،

فنوتیازینـەکان[112] (گروپێک لـەدەواکان کـە بـۆ دەرمـانی نەخۆشـییەکانی ڕۆحیی وەکو شیزۆفێرنی و هتد ... بەکار دەبردرێ)،

و هتد ...

نیشانەکان

پشووسواریی لەکاتی جەموجوڵدا،

هێرشی شەوانەی پشووسواریی،

ماندوویی و داکشانی هێز،

دڵەکوتە،

سنگ ئێشە،

ئاریتمیی لە کاتی پشووداندا.

چارەسەریی

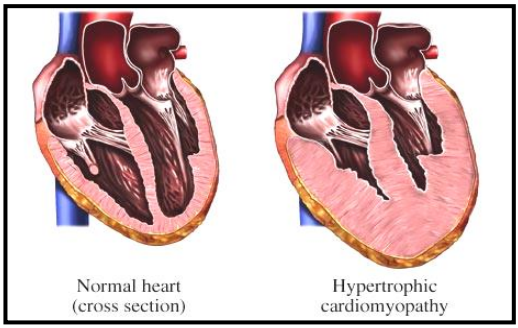
دەرمانی هۆیەکانی نەخۆشیی. بڕوانە هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە.

پێوەنـدی دڵ[113] لـەو کەسـانەی کـە تەمـەنیان ژێـرەوی ٦٠ سـاڵە و دەوا کاریگەریی لە سەرئەوان نەماوە.

---

110 Toxins
111 Hypocalcemia
112 Phenothiazines

٢- کاردیۆمیوپاتیی هیپێرترۆفیک[١١٤]



لەم نەخۆشییەدا ئەستووریی ماسولکەی دڵ و دیواری نێوەڕاستی هەر دوو سکۆڵەکانی راست و چەپ دەبیندرێ. ئەستووربوونی دیواری نێوان سکۆڵەکان لە کاتی گرژبوونەوەی سکۆڵەی چەپدا دەبێتە هۆی تەنگبوونی ناوچەی ژێرئائورت کە ئاکامی نزیکبوونەوەی دەریچەی دووپەڕە بە دیواری نێوەڕاستی دڵە. ئەم حاڵەتە بە تایبەتیی لە کاتی وەرزشدا دەتوانێ بە شێوەیەکی لەناکاو ببێتە هۆی بەسترانی تەواوی ڕێگای ڕۆیشتنی خوێن و ڕاوەستانی دڵ.

ئەم نەخۆشییە بە دوو فۆرم دەبیندرێ:

فۆرمی بنەماڵەیی. ئەم نەخۆشییە لە لاواندا دەبیندرێ،

فۆرمی سپۆرادیک[١١٥] (بەڵاوە، جاروبار) ئەم حاڵەتە لە نەخۆشە بە تەمەنەکاندا دەبیندرێ.

هەرشتێک یا ئاکارێک کە ببێتە هۆی بە هێزکردنی ڕەوتی گرژبوونەوی دڵ، تەنگیی ڕێگای ڕۆیشتنی خوێن زۆرتر دەکا. بۆ وێنە:

---

113 Heart transplant
114 Hypertrophic Cardiomyopathy
115 Sporadic

دەوا وەکـو دۆپـامین[116]، ئیپینئفـرین[117]، نیترۆگلیسـیرین، میزهێنەرەکـان و ئەڵکۆڵ،

کەمبوونەوەی نائاسایی ئاویلکەی جەستە[118]،

خێرالێدانی دڵ،

لە سەرپێ راوەستان.

هەر شتێک یا ئاکارێک کە ببێتە هۆی خاوکردنەوەی رەوتی گرژبوونەوی دڵ، تەنگیی ڕێگای ڕۆیشتنی خوێن کەمتر دەکاتەوە. بۆ ۆێنە:

دەوا وەکو پرۆپرانۆلۆڵ، ویراپامیل،

زۆربوونی نائاسایی ئاویلکەی جەستە[119]،

خاولێدانی دڵ،

هەڵتروشکان.

نیشانەکان:

پشووسواریی،

لە هۆش‌چوون بۆ ماوەیەکی کورت بە تایبەتیی لەکاتی وەرزشدا،

سنگ ئێشە (راکشان دەبێتە هوی کەمکردنەوەی ئێش)،

دڵە کوتە،

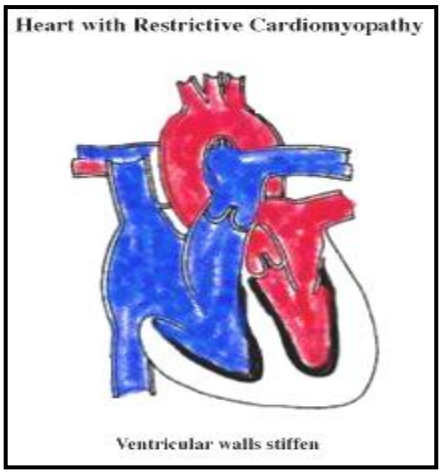
مردنی لەنەکاو دەتوانێ تەنیا نیشانەی ئەم نەخۆشییە بێ (ئەم حاڵەتە بە تایبەتیی لە لاواندا لە کاتی وەرزشدا دەبیندرێ).

116 Dopamine
117 Epinephrine
118 Hypovolemia
119 Hypervolemia

چارەسەرکردن:

دەوا بۆ هێنانەخواریێ کار و پێویستیی دڵ بەئۆکسیژێن (پرۆپرانۆلۆل، ویراپامیل).

نەشتەرگەریی دڵ.



٣- **کاردیۆمیۆپاتی بەرتەسک**[١٢٠]

خۆێنی نێو داڵان لە کاتی خاوبوونەوەی دڵ دەڕژێتە نێو سکۆڵەکان. گرژمانەوەی سکۆڵە وەک ئاکامی رەقبوون و نەگۆڕیی ماسولکەی سکۆڵە دەبێتە هۆی پێشگیریی لە گەیشتنی خۆێنی پێویست بە دیوەکان و گەڕانەوەی خۆێن بۆ نێو سیستەمی سووڕانەوەی خۆێن.

هۆیەکان:

نەخۆشیی ئەندامەکانیتر سەرچاوەی سەرەکیی ئەم نەخۆشییەن وەکو:

- **ئامیلۆئیدۆز**[١٢١]. یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکیی ئەم چەشنە کاردیۆمیوپاتییەیە کە جاروبار لە پێوەندیی لەگەڵ شیرپەنجەکاندا دەبیندرێ (ئامیلۆئید – چەشنە پرۆتێینی روون کە بەرهەمی رزینی تانەکانی جەستە. ئامیلۆئیدۆز بە مانای نیشتن و کۆبوونەوەی ئامیلوئید لە

120 Restrictive Cardiomyopathy
121 Amyloidosis

ئەندامەکانە، کە دەبێتە هۆی رەق و ئەستوور بوون و شێوانی کاری ئاسایی ئەندام)،

- **هیموکرۆماتۆز**[122]. لەم نەخۆشییەدا ئاسن بە شێوەیەکی نائاسایی و لە رادەبەدەر لە ئەندامەکاندا کۆ دەبێتەوە،
- **سارکۆئیدۆز**[123]. نەخۆشییەکی دریژخایەنی سیستماتیکە کە هۆیەکانی جارێ نەناسراون. لە زۆربەی ئەندامەکانی جەستە گرێی زۆر ورد بە ئەندازەی شەکر یا خیز بەرهەم دێ کە پێان گرانولۆم[124] دەکوترێ،
- **هێرشی دڵ** کە ببێتەهۆی پێکهاتنی جێبرین،
- **کارتێکەریی ژەهراویی ئانتراسیکلین**[125] (لەم دەوایە بۆ دەرمانی شێرپەنجەی خوێن کەڵک وەردەگیرێ)،
- **نەخۆشی قەند**،
- وهتد ... .

نیشانەکان:

ماسینی دەست و پێ،
ماندوویی و داکشانی هێز،
پشووسواریی لەکاتی وەرزشدا،
کۆبونەوەی نائاسایی ئاو لە نێو دیوەکانی جەستە،
ئاریتمیی دڵ.

122 Hemochromatosis
123 Sarcoidosis
124 Granulomas
125 Anthracycline

چارەسەرکردن:

دەرمانی ئەو نەخۆشییانەی کە سەرچاوەی کاردیۆمیوپاتیین،

بە پێ نەبوونی دەرمانی تایبەتی، تەنیا دەکرێ نیشانەکانی نەخۆشیی و ناتەواویی دڵ کۆنترۆڵ بکرێ (بڕوانە بەشی ناتەواویی دڵ)،

پێوەندی دڵ.

هەوی ماسولکەی دڵ[126]

هەوی ماسولکەی دڵ دەتوانێ ببێتە هۆی خاڵەکانی خوارەوە:
والاببوونی دیوەکانی دڵ و گەورەبوونی نائاسایی دڵ،[127]
ئازاری خانەکانی ماسولکەی دڵ،
ناتەواویی دڵ،
پێکهاتنی دەڵەمەی خوێن[128] لە دیواری دیوەکانی دڵدا،
جوێبوونەوەی دەڵەمەی خوێن و رێکەوتنی بۆ نێو سیستمی گەڕانی خوێن[129]هۆی سەکتەی دڵ و مێشک لەم نەخۆشانەدایە.

هۆیەکان:
هەوی چڵکیی ڤایرۆسیی (بە تایبەت کۆکساکی ڤایرۆسی B)، باکتریایی و ....
یاوی رۆماتیسمیی،
کاریگەریی بەشێک لە دەواکان وەک : کۆکائین، سولفونامیدەکان[130]، ئیزونیازید[131]، تیتراسیکلین[132]، تریسیکلیک ئانتی دێپریسانتەکان[133] و هتد
ماددەی ژەهراویی وەکو کاربۆن مۆنۆئۆکساید، ژەهری دیفتیری، ئارسینیک و هتد ....

126 Myocarditis
127 Cardiomegaly
128 Thrombosis
129 Thromboembolism
130 Sulfonamides
131 Isoniazide
132 Tetracycline
133 Trycyclic antidepressants

نەخۆشییەکانی سیستمیکی جەستە وەکو "هەوی رەگەکانی خوێن" [134] و سارکۆئیدۆز.

نیشانەکان:

ماندوویی و داکشانی هێز،
ئێشی ماسولکە وجومگەکان،
یاو(تا)،
ئاریتمیی،
پشووسواریی (بە تایبەت لە کاتی وەرزشدا)،
بێهۆشبوون(دەتوانێ ئاکامی ئاریتمیی بێ)،
سنگ ئێشە، هەروەها نیشانەکانی ناتەواویی دڵ.

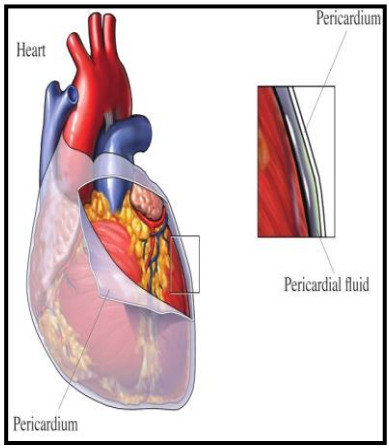
لەمندالاندا زۆرتر نیشانەکانی خوارەوە دەبیندرێ :
بەرز بوونەوەی تا،
بێ ئیشتیدایی،
شین و بۆر بوونەوەی رەنگی پێست.

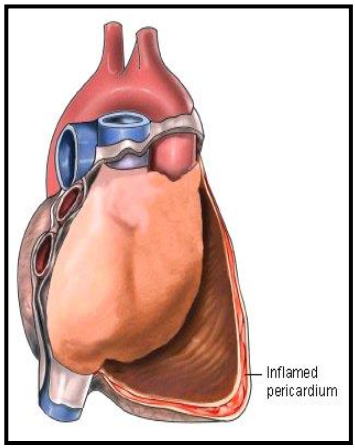
چارەسەرکردن

دەرمانی هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە.
ئاستەنگیی جموجوڵی فیزیکیی جەستە (بۆ هینانە خوارەوەی کاری دڵ)،
دەرمانی ئاریتمیی،
دەرمانی ناتەواویی دڵ (بڕوانە بەشی ناتەواویی دڵ).

134 Vasculitis

هەوی دڵپۆش[١٣٥]





دڵپۆش پەردەیەکی دوو چینە کە وەک تووڕەکەیەکی دڵ، گەورەدەمارەکانی "ئائورت" خوێنبەری سیپەلکیی و خوێنهێنەری کلۆرە دادەپۆشێ. نزیک بە٥٠ میلیلیتر شلەئاوی نێو دڵپۆش پێشگیریی لە لێکخشانی دوو چینی ئەم توێخە دەکا. زۆربوونی نائاسایی شلەئاوی ئەم تووڕەکەیە دەبێتە هۆی فشارهاوردن بە سنگ و پێشگیریی لە کاری دڵ.

ئەرکی سەرەکیی دڵپۆش بریتییە لە:

پێشگیریی لە جوڵانەوەی لە رادەبەدەری دڵ لە نێو رکەی سنگدا،

لە کاتی لەنەکاو پڕبوونی دڵ لە خوێن، پێشگیریی لە هەراویی لە رادەبەدەری دڵ دەکا،

هەروەها پێشگیریی لە خوشانی چڵکی سییەکان بە دڵ دەکا.

---

135 Pericarditis

هۆیەکان:

١. چلّکی ڤایرۆسیی وەکو ئکۆویروس[١٣٦] و کۆکساکی ویروس[١٣٧]،

٢. نەخۆشییەکانی سیستمیک وەکو نەخۆشییەکانی خۆپاریّزیی، یاوی رۆماتیسمیی، سیل، شیّرپەنجە، ناتەواویی گورچیلە،

٣. نەخۆشییەکانی دڵ وەکو هیّرشی دڵ[١٣٨] و هەوی ماسولکەی دڵ،

٤. تیشک دەرمانیی[١٣٩] سنگ و کەڵک هورگرتن لە ئەو دەوایانەی کە دەبنە هۆی کزیی سیستەمی بەرگریی جەستە،

٥. زەبرویّکەوتن بە هۆی ئازار و نەشتەرگەریی،

٦. نەناسراو،

٧. هەوی دڵپۆش زۆرتر لە نیّو پیاوانی ٢٠هەتا ٥٠ ساڵە بە شوێن نەخۆشییەکانی چلّکیی سییەکان، و لە منداڵانیش بە شوێن نەخۆشیی ئادنوویروس[١٤٠] و کۆکساکی ویروس دەبیندرێ.

نیشانەکان:

سنگ ئیّشە ئاکامی هەوی تان و پۆی پریکارد و لیّکخشانی لەگەڵ دڵە. ئەم ئیّشە لە کاتی دانیشتن و چەمانەوە بۆ پێشەوە کەم دەبێتەوە، بەڵام هەناسەکێشانی قوڵ و راکشان ئیّش زۆرتر دەکا. ئیّش بەرەو مل، دەفەی شان، زگ و پشت رادەکێشرێ،

هاتنەخوارەوەی رادەی وەدەرنانی خوێنی دڵ بەرەو ئەندامەکان دەبێتە هۆی داکشانی هێز، ماندویی، هاتنەخوارێی فشاری خوێن وخێرالیّدانی دڵ،

---

136 Echoviruses
137 Coxsackie viruses
138 Heart attack
139 Radiation therapy
140 Adenovirus

بەرزبوونەوی فشاری سیستمیکی خوێنهێنەرەکان دەبێتە هۆی گەورە بوونی جەرگ[141]، کۆبونەوەی نائاسایی و لە رادەبەدەری شلەئاو لەدیوەکانی جەستە، ماسینی لاق، مەچەکی پێ و زگ،

پۆنگخواردنەوەی خوێنهێنەری سیپەلکیی[142] بە تایبەتیی لە کاتی راکشاندا دەبێتە هۆی کۆخەی وشک و سەرهەڵدانی پشووسواریی،

یاو،

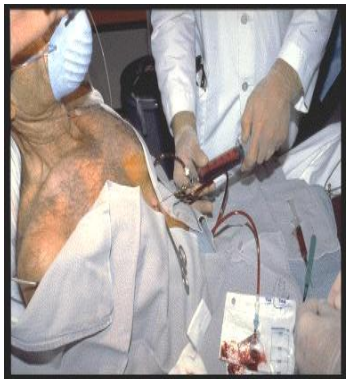
پەشێویی.

چارەسەرکردن:

دەرمانی هۆی نەخۆشییەکە،

ئازارشکێن،

دەوا بۆ دەرمانی هەوی پریکارد وەکو ئیبۆپرۆفین[143]، ئاسپیرین و جاروبار کۆرتیکۆستڕۆئیدەکان[144]،



میزهێنەرەکان بۆ کەمکردنەوەی شلەئاوی لە رادەبەدەر و نائاسایی نێو تووڕەکەی دڵپۆش،

دەرکێشانی شلەئاو لە ڕێگای پریکاردیۆسێنتێز[145] - لەم حاڵەتەدا بە دوای ڕۆکردنی دەرزیەکی نێو خاڵیی یا کاتێتر، شلەئاوی نێو تووڕەکەی دڵپۆش خاڵی دەکرێ)،

---

141 Hepatomegaly
142 Pulmonary venous congestion
143 Ibuprofen
144 Corticosteroids
145 Pericardiocentesis

١) ئانتیبیۆتیک بۆ دەرمانی هەوی باکتریایی،

٢) نەشتەرگەریی لە کاتی درێژخایەنبوونی نەخۆشیی، رەقیی و ئەستووریی دڵپۆش. دەبێ ئەم تۆێخە لە رێگای نەشتەرگەرییەوە لە دڵ جوێکرێتەوە[١٤٦].

ئاڵۆزیی و مەترسیی:

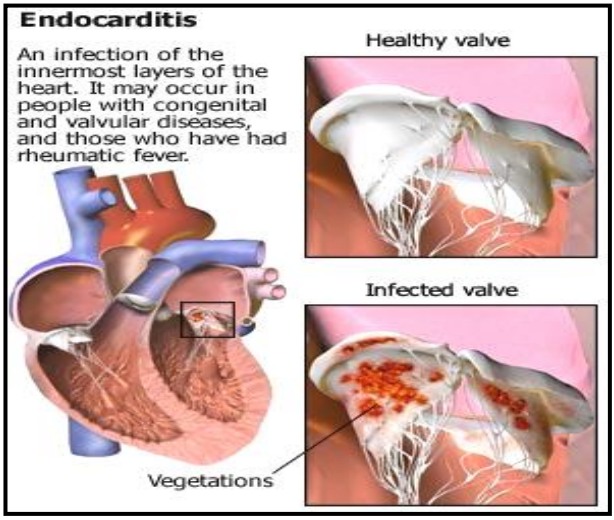
٣) ئاریتمیی،

٤) تامپۆنادی دڵ[١٤٧]. زۆربوونی لە رادەبەدەری شلەئاوی نێو تووڕەکەی دڵپۆش دەبێتە هۆی فشارهاوردن[١٤٨] بە دڵ،

٥) پریکاردیتیی بەرتەسک - هەوی تووڕەکەی دڵپۆش دەتوانێ ببێتەهۆی ڕەق و ئەستور بوونی دڵپۆش و نووسانی بە دڵ. ئەم حاڵەتە کە پێشگیریی لە گیربوونەوە و خاوبوونەوەی دڵ و پڕبوون و ناردنی خوێن دەکا، دەتوانێ یەکێک لە هۆیەکانی ناتەواویی دڵ بێ.

146 Pericardiectomy
147 Tamponade
148 Compression

هەوی نێوپۆشی دل[١٤٩]



نێوپۆشی دل [١٥٠] تۆێخی نێو دڵە کە تەواوی ژووری دڵ، دەریچەکان و دیوەکانیی دادەپۆشێ. بە هەوی نێوپۆشی دڵ ئێندۆکاردیت دەکوترێ. دەربیجەکانی دڵ زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. هەوی نێوپۆشی دڵ لە پێوەندیی لەگەڵ هۆیەکانی پێکهێنەریی بەدوو چەشنی چڵکیی (باکتریایی) و ناچڵکیی (یا خاوێن) دابەش دەکرێ. هەوی ناچڵکیی نێوپۆشی دڵ یا خاوێن بە نیسبەتی چەشنی چڵکیی کەمتر دەبیندرێ.

باکتریییەکان سەرچاوەی سەرەکیی هەوی نێوپۆشی دڵن. باکتریییەکانی گرووپی ستافیلۆکۆک [١٥١]، ستریپتۆکۆک[١٥٢] و یا ئەو

149 Endocarditis
150 Endocardium
151 Staphylococcus

باکتریی‌یانه‌ی که له حاڵه‌تی سروشتیی‌دا له پێست و ده‌می مرۆڤدا ده‌ژین به هۆی ئازار و بریندارببوونی پێست، نه‌شته‌رگه‌ریی ددان و نێو ده‌م، جێی ده‌رزیی به تایبه‌تیی له خووگره‌کان به‌ماددەی سڕکه‌ر، ره‌وانه‌ی خوێن ده‌بن و له ڕێگای سیستمی سووڕانی خوێن ده‌گه‌نه ده‌ربیجه‌کانی دڵ و له‌وێ جێگیر ده‌بن.

پەرەگرتوویی هەوی نێوپۆشی دڵ لە پێوندەیی لەگەڵ هێزی نەخۆشکەری باکتریایی و ئازاردیتنی تانی نێوپۆشی دڵ دەتوانێ تونـد و سەخت (هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ[۱۵۳]) یان سوک و بە مەترسیی کەمترەوە بێ (هەوی ژێرکتوپڕی نێو پۆشی دڵ [۱۵٤]).

152 Streptococcus
153 Acute endocarditis
154 Subacute endocarditis

هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

چەشنی هێرشکەری(ئاگرەسیوی(باکتریایی پێست، بە تایبەتیی ستافیلۆکۆکەکان لە ڕێگای خوێنەوە ڕەوانەی دڵ دەبن وهێرش دەبنە سەر دەریچەکانی ساغی دڵ. ئەم باکتریایانە پاش زۆربوونیان لە نێو دڵ، لە ڕێگای سیستمی سووڕانی دڵ، لە جەستەی مرۆڤدا بڵاو دەبنەوە و دەبنە هۆی چڵکیبوونی ئەندامەکانیتر، بەتایبەتیی گورچیلەکان، سیی‌یەکان و مێشک. مەترسیی ئەم نەخۆشییە لە خووگرەکان کە بە شێوەیکی بەردەوام لە ڕێگای دەرزییەوە ماددەی سڕکەر بەکار دێنن زۆرتر لە خەڵکی دیکەیە. ئەم نەخۆشییە ئەگەر دەرمان نەکرێ لەوەدەچێ لە ماوەی چەند ڕۆژ تا کەمتر لە ٦ حەوتوودا بە پێی پەڕەگرتوویی نەخۆشییەکە، ببێتەهۆی مردن.

هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

گروپی باکتریی‌یەکانی سترێپتۆکۆک وەکو Streptococcus Sanguis، Mutans، Mitis، Milleri کە لە حاڵەتی سروشتییدا لە نێو دەم و گەرودا دەژین، هۆی ئەم چەشنە نەخۆشییەن. ئەو دەربیجانەی دڵ کە پێشتر تووشی ئازاربوون، زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. دەرمان نەکردنی ئەم نەخۆشییە دەتوانێ هۆی مردنی نەخۆش لە ماوەی ٦ حەوتو تا ساڵێکدا بێ.

لەم کەسانەدا مەترسیی هەوی نێوپۆشی دڵ بەرزترە:

ئەوانەی کە تووشی ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی دڵن (وەک نەبەستڕانی دیواری نێوان دو دااڵنی دڵ)،

ئازاردیتنی دەریچەکانی دڵ وەکو ئاکامی تا ڕۆماتیسمیی یان ئەستووریی دەریچەکان. کۆبوونەوە و نیشتنی کالسیۆم کە بەرهەمی چوونەسەرەوەی تەمەنە، دەتوانێ هۆی ئەستووریی و ڕەق بوونی دەربیجەکان بێ،

دەریچەی دەستکرد و یا ماددەی بێگانە لە دڵ وەکو ترپەڕێکخەر،

بە کارهێنانی ماددەی سڕکەر لە ڕێگای دەرزی لێدانەوە،
نەخۆشییە دڕێژخایەنەکان کە دەبنە هۆی کزیی سیستمی بەرگریی جەستە وەکو نەخۆشیی شەکر، ئەڵکۆلیبوون، شێرپەنچە وشیمی دەرمانیی، نەشتەرگەریی وەکو بڕین و دەرهێنانی ئاڵوو(لەوزەتین)[155].

نیشانەکانی هەوی کتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

بەرزبوونەوەی یاو،
سنگ ئێشە ،
پشوسووواریی،
کۆخە،
پچڕانی وردە ڕەگەکانی لەپی دەست و پێ،
لە کاتی سەخت بوونی ئازاری دڵ نەخۆش تووشی شۆک و بێهۆشی دەبێ.

155 Tonsillectomy

نیشانەکانەی هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵ:

ئارەقەی شەوانە،

لەرز و تا،

یاو،

ئێشی ماسولکە وجومگە،

ماندوویی،

پشووسواریی،

سەرئێشە،

بێئیشتیدایی،

لەدەست دانی قورسایی جەستە،

بەرهەمهاتنی گرێی ورد و ئێشدار لە ژێر پێستی قامکەکانی لاق و دەست[١٥٦]،

پچڕانی وردە رەگەکانی چاو، مەلاژک، سنگ و قامکەکانی دەست وپێ.

ئاڵۆزییەکان و مەترسیی:

٨. ئاریتمیی،

٩. ناتەواویی دڵ،

١٠. سەکتەی دڵ،

١١. هەوی دڵپۆشی دڵ،

١٢. جوێبوونەوەی دەڵەمەی خوێن لە دیواری رەگەکان و رۆیشتنی بۆمێشک، سییەکان و خوێنبەری کرۆنێریی دڵ کە دەبێتە هۆی سەکتەی دڵ و مێشک.

156 Osler nodes

چارەسەریی:

لە هەوی باکتریایی نێو پۆشی دڵ پێویستە بۆ ماوەی ٤ تا ٦ حەوتوو ئانتیبیۆتیک وەکو پینیسیلینەکان و سڤالۆسپرینەکان[١٥٧] بە نەخۆش بدرێ.

لەحاڵەتەکانی خوارەوە پێویست بەنەشتەرگەریی دڵ هەیە:

ئازاری دەریچەکانی ئائۆرت و دووپەڕە کە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خوێن و ناتەواویی دڵ،

ناکۆکی کاری دەریچەکانی دڵ و بەردەوام مانی چڵک دوای تێپەڕینی ١٠ رۆژ لە دەرمان بە ئانتیبیۆتیکێکی شیاو،

زۆربوون و بە یەک نووسانی نائاسایی میکرۆبەکان کە دەبێتە هۆی بەرهەمهاتنی برین[١٥٨] لە سەر دەریچەی دڵ کە ئەندازەی پتر لە١٠ میلیمەتر بێ (بڕوانە وێنەکانی خوارێ)،

ئەو کاتەی کە کارگەکان هۆی ئەم نەخۆشییەیە بن. کارگەکان وڵامی شیاو بەدەوا دەرمانی نادەنەوە.

157Cephalosporins
158Vegetation

سەرچاوەکان:

بەزمانی ئینگلیزیی:

Harrison's "Principals of Internal Medicine،15th edition

Cecil Essentials of Medicine٤،th edition

The Care of The Medical Patient٥،th edition.Fred F.Ferri،MD

Guide to Inpatient Medicine،Sanjay Saint،M.D.P.H& Craig Frances،M.D

Treatment Guidelines،2002 edition،Paul D.Chan،MD&Margaret T. Johnson،MD

Merck Manual of Medical information،Home edition،Robert،M.D Edittor-In-Chief

Emergency Medicine ٥th edition،David M.Cline and …

Your Heart،The American Medical Association،Home Medical Libery،Medical Editor Chales B.Claymann،MD

Cardiomyopathy ،texasheart.org

http://www.nlm.nih.gov

http://www.patient.co.uk

http://www.mayoclinic.org/

http://www.tmc.edu/thi/anatomy٢.html

http://heartdisease.about.com

http://www.americanheart.org

http://www.ehealthmd.com

http://www.intelihealth.com

.....

بەزمانی ئالّمانیایی:

Praxisleitfaden Allgemainmedizin،3Auflage.Herausgeber:Prof.med.St.Gesenhaues.Ochtrup/Essen;Dr.med.R.Ziesche،Bad Essen

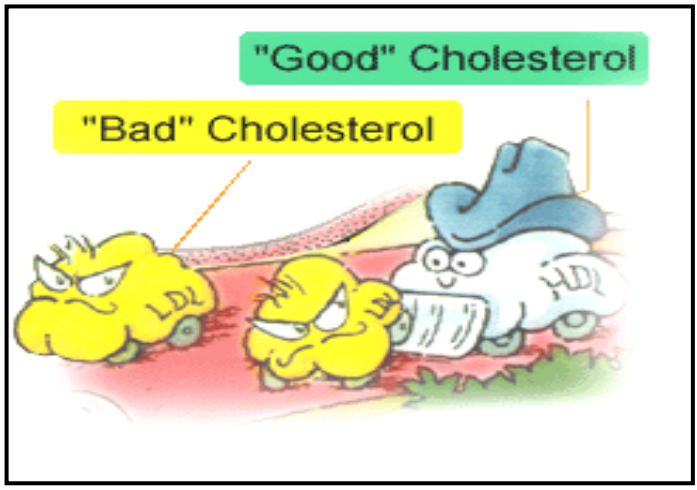
Innere Medizin،J.Scholmerich und …

Herzinfarkt (Myokardinfarkt) ،Prof. Dr. med. Michael Böhm ، Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie ، http://www.netdoktor.de/krankheiten/fakta/herzinfarkt.htm

Herzinfarkt (Myokardinfarkt) ،Deutsches Medizin-Netz 1998-2004 http://www.medizin-netz.de

HEXAL MEMO MED،2.Auflage.Dr.med Sönke Müller

کۆلسترۆڵ



کۆلسترۆل ماددەیەکی نەرم و چەوریی‌دارە کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە ئەندامەکانی مرۆڤدا بەرهەم دێ (سەتا ٨٠ لە جەرگدا). کۆلسترۆل لەپێکهێنان و ساخکردنەوەی پەردەی خانەکان[١٥٩]، بەرهەم هێنانی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆئیدی وەکوهۆرمۆنەکانی جنسیی ئسترۆژێن و تێستۆسترۆن، هەروەها ئەسیدی زیلک، رۆڵێکی سەرەکیی دەگێڕێ. ڕێژەی بەرهەم هاتنی رۆژانەی کۆلسترۆل لە جەستەی مرۆڤدا یەک گرەم و ڕێژەی پێداویستیی رۆژانەی جەستە ٣.٠ گرەمە. ئاستی ئاسایی کۆلسترۆلی خوێن ١٥٠ تا ٢٠٠میلی‌گرەم لە دیسی‌لیترداید.

159 Cells

کۆلسترۆل بە تەنیا ناتوانێ لە نێو جەستەدا بگەڕێ و پێویستیی بە تێکەڵبوون لەگەڵ پرۆتێین و بەرهەم هێنانی "لیپۆپرۆتێین" هەیە. لیپۆپرۆتێین هەڵگر و گوێزەرەوەی کۆلسترۆلە. کۆلسترۆل و چەشنێکی‌تری چەوریی خوێن بە نێوی تریگلیسیرید لە ناوەندی لیپۆپرۆتێین جێگیر دەبن، و پرۆتێین و فۆسڤۆلیپیدیش لە دەرەوە دایان دەپۆشن. بەرچاوترین لیپۆپرۆتێینەکانی جەستە بریتین لە:

لیپۆپرۆتێین بە چڕیی کەمەوە[١٦٠] و لیپۆپرۆتێین بە چڕیی زۆرەوە[١٦١]

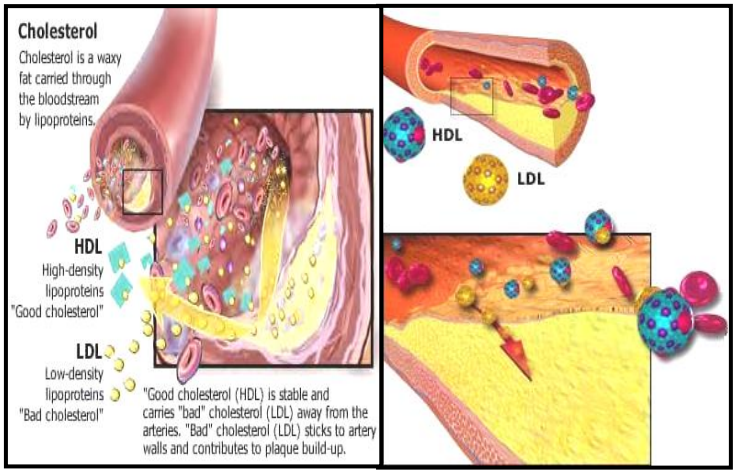
جیاوازی لیپۆپرۆتێینەکان لە ڕێژەی کۆلسترۆل و تریگلیسیرید دایە. زۆربوونی ڕادەی لیپۆپرۆتێین بە چڕیی کەمەوە(LDL) لە خوێن و نیشتنی لە ڕەگەکاندا یەکێک لە هۆیەکانی سەرەکیی تەنگبوونی ڕەگەکانی کڕۆنێریی دڵە. بەرزبوونەوەی ڕادەی LDLی خوێن(١٦٠ میلیگرەم و زۆرتر) نیشانەی بەرزبوونی مەترسیی نەخۆشییدڵ و ڕەگەکانە و وەک "کۆلسترۆلی خراپ" پێناسە دەکرێ. ڕادەی دڵخوازی LDLی خوێن ١٠٠ میلیگرەم لە دیسیلیترداید.

لیپۆپرۆتێین بە چڕیی زۆرەوە (HDL) هەڵگری سێ یەک و یا چوار یەکی کۆلسترۆلە و زۆربوونی ئەم چەشنە کۆلسترۆلە (پتر لە ٤٠ و بە تایبەتیی ٦٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا) مەترسیی نەخۆشیی دڵ وڕەگەکان کەم دەکاتەوە و وەک "کۆلسترۆلی باش" پێناسە دەکرێ. لە HDL دا نیسبەتی ڕادەی پرۆتێینەکان پتر لە کۆلسترۆل و تریگلیسیریدە. HDL هۆی دەرکێشان و دوورکردنەوەی کۆلسترۆلی نێوخانەکان و دیواری ڕەگەکان و بردنی ئەوان بۆ نێو جەرگە. کۆلسترۆل لە جەرگدا دەبێتە ئەسیدی زیلک و

160 Low Density Lipoprotein LDL
161 High Density Lipoprotein. HDL

لە کیسەی زیلکدا ئەمباردەکرێ تا لە هاڕینی خواردەمەنیی‌یەکاندا بەشداری بکا.

تری‌گلیسیرید چەشنیکی دیکەی چەوریی‌یە کە لە جەرگ و تانی چەوریی‌دا بەرهەم دێ. رادەی دڵخوازی تری‌گلیسیریدی خوێن ١٥٠ میلی‌گرەم لە دیسی‌لیترداید. لەو کەسانەی کە رادەی تریگلیسیریدی خوێنیان بەرزە، لەوەدەچێ رادەی کۆلسترۆلی گشتیی و LDLی خوێنیان لە سەرەوە بێ و HDL – یان کەمتر لە رادەی ئاسایی بێ.



ڕادەی جۆراوجۆری ئەم چەوریی‌یانە بە پێی دەستەبەندی لێژنەی زانستی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆلی ئەمریکا:

لیپۆپرۆتێین بە چڕیی کەمەوە(LDL)	
کەمتر لە١٠٠ میلی‌گرەم لە دیسی‌لیتردا	دڵخواز(ئاسایی)
١٠٠ تا ١٢٩ میلی‌گرەم لە دیسی‌لیتردا	نزیک بە دڵخواز

١٣٠ تا ١٥٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	سەرەوەی سنوور
١٦٠ تا ١٨٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	بەرز
١٩٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	زۆر بەرز

کۆلسترۆلی گشتیی

کەمتر لە٢٠٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	باش
٢٠٠ تا ٢٣٩ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	سەرەوەی سنوور
٢٤٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا و پتر	بەرز

لیپۆپرۆتێین بە چڕیی زۆرەوە(HDL)

کەمتر لە٤٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	کەم
٦٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا و پتر	بەرز

تریگلیسیرید

کەمتر لە١٥٠ میلیگرەم لە دیسیلیتردا	دڵخواز

ئەم فاکتۆرانە رۆڵێکی بنەڕەتییان لە چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی خوێندا هەیە:

چالاک نەبوون،

قەڵەویی،

خواردنی رۆژانە: گۆشتی سوور، هێلکە، گۆشتی مریشک و کەڵەباب و چەوریی هۆی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی خوێن،

جگەرەکێشان تا سەتا ١٥ رادەی کۆلسترۆلی باش دەهێنێتەخوارێ.

نیشانەکانی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی خوێن:

لە زۆربەی ئەو کەسانەی کە رادەی کۆلسترۆلی خوێنیان بەرزە، تا ئەو کاتەی کە ئەستور و رەقبوونی رەگەکانی کرۆنێریی دڵ نەبێتە هۆی تەنگ بوونیان، نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ. تەنگبوونی رەگەکانی کرۆنێریی دڵ هۆی سەرەکیی سنگ ئیشە و شەپڵەی دڵە.

شێوەی پێشگیریی لە بەرزبوونەوی کۆلسترۆلی خوێن:

لەبەرچاوگرتنی خاڵەکانی خوارەوە دەوڕێکی بەرچاویان لە هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خوێن هەیە.

١- **رژیمی خواردن:** تەواوی کۆلسترۆلی پێویستی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی لە جەرگدا بەرهەم دێ و مروۆف پێویستی بە کۆلسترۆلی زۆرتر نییە لە ڕێی خواردنەوە. تەواوی چێشتەکانی حەیوانیی وەکو: گۆشتی سوور، زەردەی هێلکە، شیر، خامە، کەرە، چەوریی حەیوانیی، بەستەنیی، نارگیل، نێوک و ڕۆنی نارگیل، جەرگ، گورچیلە، سەروپێ، کۆلسترۆلیان هەیە. خواردەمەنییەکانی گیایی وەکو سەوزە، میوە، گوێز، پستە و دانەوێلە کۆلسترۆلیان نییە. ڕێکخراوی دڵی ئەمریکا پێشنیار دەکا رادەی خواردنی ڕۆژانەی کۆلسترۆل بۆ جەماوەری لەشساغ کەمتر لە ٣٠٠میلیگرەم و بۆ نەخۆشانی دڵ کەمتر لە٢٠٠ میلیگرەم بێ. چەوریی دەبێ تەنیا لە سەتا٣٠ی تەواوی چەوریی پێکبێنێ.

بەرنامەی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆلی ئەمریکا رژیمی خواردنی خۆارەوە پێشنیار دەکا:

چەوریی خەستکراو[١٦٢]	کەمتر لە سەتا ٧ی کالۆریی رۆژانە
چەوریی خەستنەکراوی یەک پێوەندیی [١٦٣]	نزیک بە سەتا ٢٠ی کالۆریی رۆژانە
چەوریی خەستنەکراو[١٦٤]	نزیک بە سەتا١٠ی کالۆریی رۆژانە
پرۆتێین	نزیک بە سەتا١٥ی کالۆریی رۆژانە
کەربۆهیدراتەکان (مادەدەی قەندیی)	نزیک بە سەتا٥٠ی کالۆریی رۆژانە
سلۆلۆز	نزیک بە سەتا ٢٥ی کالۆریی رۆژانە
کۆلسترۆل	نزیک بە سەتا٢٠٠ی کالۆریی رۆژانە

بەپێی خاڵەکانی سەرەوە پێشنیار دەکرێ:

٦) چێشتی کەمچەوریی بخۆن،

٧) لە رۆنی گیایی و بە تایبەتیی رۆنی زەیتون و گەنمەشامی کەڵک وەرگرەن،

---

١٦٢ چەوریی خەست کراو، چەوریییەکە کە هیچ چەشنە پێوەندییەکی سێ یا دوو لایەنەی نییە. ئەم چەشنە چەوریییە لە چەوریی گۆشتی سوور، مریشک، ڕۆنی خورما و ڕۆنی نارگیلدا دەبیندرێ.

١٦٣ چەوریی خەست نەکراوی یەک پێوەندیی، چەوریییەکە کە تەنیا پێوەندییەکی سێ یا دوو لایەنەی هەیە. ئەم چەشنە چەوریییە لە ڕۆنی زەیتون، گوێز، کەلووز و ڕۆنی چوالّە تالّە(بادامەتالّە)دا دەبیندرێ.

١٦٤ لە چەوریی خەست نەکراوی چەند پێوەندییەدا، دوو یا زۆرتر لە دوو پێوەندیی سێ یا دوو لایەنە دەبیندرێ. ئەم چەشنە چەوریییە لە ڕۆنی گوڵەبەڕۆژە، سۆیا، گەنمەشامی، ڕۆنی کاژیرە، کونجی، ماسیی ئازاد، شاماسی، ماسی ئوزون بڕون و ساردیندا دەبیندرێ.

٨) کاتی چێشتلێنان چەوریی گۆشتی سوور و پێستی مریشک پاک کەنەوە،

٩) گوێز و پستە رۆلێکی باشیان لە هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خراپدا هەیە،

١٠) لۆبیا (فاسۆلیا)، نۆک، سۆسکی برنج، لەتکەنۆک، جۆ و تەواوی دانەوێلەکان سەرچاوەیەکی باشی پرۆتێینن،

١١) چای رەش تا سەتا ٨ رادەی کۆلسترۆل دەهێنێتەخوارێ،

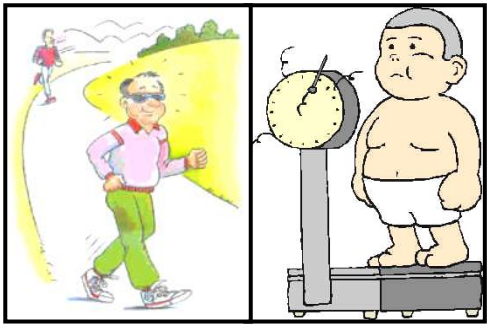
١٢) لە حەوتودا زۆرتر لە ٢ یان ٣ هێلکە مەخۆن،

١٣) گۆشتی ماسیی ئاوەکانی سارد وەکو ماسیی ئازاد، شاماسیی بخۆن، چەوریی ئۆمێگا ٣ی ئەو ماسییانە رۆلێکی باش لە هێنانەخوارەوەی تریگلیسیریددا دەگێڕێ،

١٤) پرۆتێینی سۆیا رادەی کۆلسترۆلی باش دەباتە سەرێ و رادەی کۆلسترۆلی خراپ کەمدەکاتەوە،

١٥) یەکێک لە ڕێگاکانی هێنانەخوارەوەی تریگلیسیریدی خوێن، کەم خواردنی کەربۆهیدراتە.

٢ـ لەوەدەچێ وەرزش و چالاکیی بێپسانەوە هۆی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلی باش و هێنانەخوارێی مەترسیی نەخۆشیی دڵ وڕەگەکان بێ. پێویستە لە حەوتودا ٣ جار و هەر جار ٣٠ تا ٤٥ خولەک وەرزش بکرێ.



٣- دابەزاندنی قورسایی جەستە مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان کەمدەکاتەوە. قەڵەویی یەکێک لە هۆیەکانی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆل، تریگلیسیرید و فشاری خوێنە.

٤- وەلانانی جگەرە دەبێتە هۆی هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خراپ.

٥- کۆنترۆلی شەکرەی خوێن.

٦- کۆنترولی فشاری ڕۆحیی.

٧- لەوەدەچێ خواردنەوەی یەک تا دوو پەیک ئەڵکۆڵ لە پیاوان و پەیکێک لە ژنانـدا ببێتە هـۆی چوونەسـەرەوەی کۆلسـترۆلی بـاش و هێنانەخوارەوەی مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان.

٨- خواردنی حەب وەکو ستاتین لە ژێر چاودێریی دوکتور ڕۆلێکی گرنگی لە هێنانەخوارەوەی کۆلسترۆلی خراپدا هەیە.

٩- کۆنترۆڵی کۆلسترۆلی خۆین پاش٢٠ ساڵەیی، هەر ٥ ساڵ کەڕەتێک، یەکێک لە ڕێگاکانی بەرگریی لە ئاکامەکانی چوونەسەرەوەی کۆلسترۆلە. پێزانین بە ڕادەی بەرزی کۆلسترۆل و هێنانەخوارەوەی تەنانەت لە سەتا ١ی کۆلسترۆل، مەترسیی نەخۆشیی دڵ و ڕەگەکان تا سەتا ٢ دەهێنێتەخوارێ.

نەخۆشیی قەند(شەکرە)

بە نائاسایی چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێن (گلوکۆز[١٦٥])، نەخۆشیی شەکرە یان شەکرە دەکوترێ. رادەی ئاسایی شەکرەی خوێن بەیانیان و بە زگی بە تاڵ ٧٠ تا ١١٠ میلیگرەمە. شەکرەی خوێن پاش خواردن دەچێتە سەرێ و دوای دوو کاتژمێر دەگەڕێتەوە سەر رادەی ئاسایی خۆی. هۆرمۆنی ئینسۆلین[١٦٦] کە لە لووی شپیلکدا [١٦٧] بەرهەم دەێ، بەرپرسی راگرتن و پاڕاستنی رادەی ئاسایی شەکرەی خوێنە و چەندایەتیی راگوستنی گلوکۆز بۆ نێو خانەکان یان کۆکردنەوەی بۆ کاتی پێویست لە ژێر چاودێریی ئەو دایە. پاش نان خواردن چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێن، کار دەکاتە سەر شپیلک تا ئینسۆلین بەرهەم بێنێ و وردە وردە شەکرەی خوێن کەم کاتەوە. چۆن ماسولکەکان بۆ وزەی خۆیان لە گلوکۆز کەڵک وەردەگرن، رادەی گلوکۆز پاش جووڵان و چالاکیی فیزیکیی جەستە کەم دەکاتەوە. فشاری رۆحیی، نەخۆشییەکان(تەنانەت هەڵامەتیکی ساکار) و کەمکاریی گەدە کە بە هۆی بە تەواوەتی نەهاڕێنێ خواردەمەنییەکانەوە یان مانەوەی چەند کاتژمێریان لەگەدەدا، دەبنە هۆی چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێن.

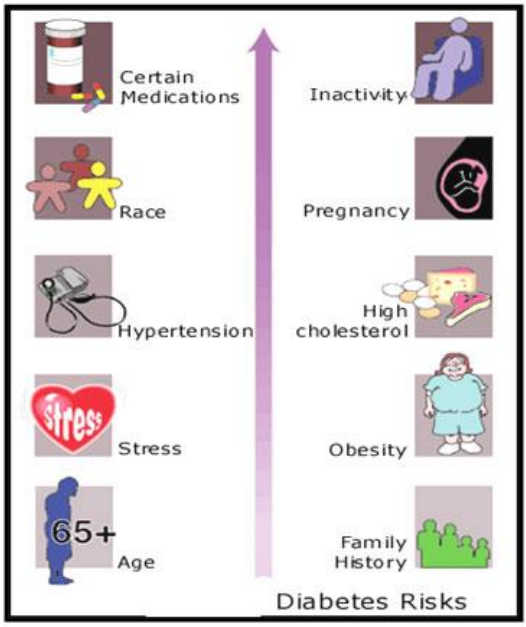
هۆو چەشنەکانی نەخۆشیی شەکرە:

هەر وەکو باسکرا، نەخۆشیی شەکرە کاتێک سەرهەڵدەدا کە شپیلک نەتوانێ ئینسۆلین بەرهەم بێنێ یان خانەکانی جەستە بە ئینسولین وەڵام نەدەنەوە. هەر بۆیەش نەخۆشیی قەند بە دوو چەشنی بەستراوە(تیپی یەک)

---

165 Glucose
166 Insulin
167 Pancreaپانکراس . لوزالمعدە

و نەبەستراوە(تیپی دوو) بە ئینسولین دابەش دەکرێ. زانایان لەسەر ئەو بڕوایەن، کە لە چەشنی یەک یا بەستراوە بە ئینسولیندا، هۆیەکانی ژینگە و لەوانەیە نەخۆشییەیە ویروسییەکان یان هۆیەکانی خواردن لە کاتی منداڵیی و گەنجێتیدا ببنە هۆکاری تێکچوون و خراپبوونی خانەکانی پێکهێنەری ئینسولین، پاش تێکدانی سیستێمی بەرگریی جەستە. وێدەچێ، بوونی بواری ژنیتیکیی لە پێکهێنانی ئەم چەشنەدا رۆڵێکی سەرەکیی هەبێ. ئەم چەشنە زۆرتر لە تەمەنی پیش ٣٠ ساڵەییدا دەبیندرێ.



لەچەشنی نەبەستراوە بە ئینسولیندا، شپیلک بۆ قەرەبوویی ئەوەیکە خانەکانی جەستە وەڵامی ئینسولین نادەنەوە، دەست دەکا بە بەرهەم هێنانی هەرچی پتری ئینسولین. ئەم رەوتە ئەوەندە درێژە دەکێشێ تا شپیلک ئیتر ناتوانێ ئینسولین بەرهەم بێنێ. ئەم چەشنە شەکرەیە زۆرتر دەبیندرێ و

پاش تەمەنی ٣٠ ساڵیی سەرهەڵدەدا. قەڵەویی یەکێک لە هۆ سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییەیە. بە واتەیەک لە سەتا ٨٠ تا ٩٠ی نەخۆشەکان قەڵەون. ژن و پیاو وەک یەک تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

نیشانەکان:

نیشانەکانی سەرەتایی ئەم نەخۆشییە بەهۆی چوونەسەرەوەی شەکرەی خوێنە. کاتێک شەکرەی خوێن دەچێتە سەرێ، یانی دەگاتە ١٦٠ و ١٨٠ میلیگرەم، گلوکۆز بە هۆی گۆرچیلەوە دەڕژێتە نێو میزەوە. گۆرچیلەکان بۆ تراوکردنەوەی میز ئاویکی زیاتر دەکەن بە میز. هەر بۆیەش یەکەم نیشانەی ئەم نەخۆشییە زیادبوونی میزە و بەو پێیەش تینوێتی زۆر بۆ قەرەبووی کەمبوونەوەی ئاو لە جەستەدا سەرهەڵدەدات. نەخۆش کز دەبێ و بۆ قەرەبووی ئەو کزییەتییە دەبێ زۆربخوا (زۆرخۆریی).

نیشانەکانی دیکەی ئەم نەخۆشییە بریتین لە:

١٦) پێشچاو ڕەش بوون،
١٧) خەوالّوویی،
١٨) دڵ تێکەڵاتن،
١٩) داکشانی هێزی جەستە لە کاتی هەڵسوڕان و چالاکییدا.

لە دیابێتی چەشنی یەک یا بەستراوە بە ئینسۆلیندا، ئەم نیشانانە زۆر بەخێرایی سەرهەڵدەدەن، لەوانەیە نەخۆش تووشی هۆش لە خۆ چوون (کۆما) بێ. لەم حاڵەتەدا چۆن بە هۆی نەبوونی ئینسۆلین خانەکان ناتوانن بۆ وزەی خۆیان شەکرە بسوتێنن، پەنا دەبەنە چەوریی، ئەوەش وردە وردە نەخۆش بەرەو کۆما دەبا.

ئاڵۆزییەکانی نەخۆشیی قەند:

بە تێپەڕبوونی کات، زێدە شەکرەی خوێن کار دەکاتە سەر رەگ، دەمارەکان و ئەندامەکانی نێوەوەی جەستە. ئەستور و رەقبوونی رەگەکان (ئاتریۆسکلێرۆز) لەوانەدا کە تووشی نەخۆشیی شەکرە دەبن ٢تا ٤ جار پترە لە خەڵکی ئاسایی. تێکچوونی سیستمی گەڕانی خوێن دەبێتە هۆی زیان دیتنی دڵ، گۆرچیلە، مێشک و دڵ، کوێریی، لە کار کەوتنی گۆرچیلەکان، بێهەستبوون و لە کار کەوتنی دەست و پێ و چاک نەبۆونەوەی برینەکان.

چارەسەریی:

ئامانج لە دەرمانی ئەم نەخۆشییە، ئاسایی راگرتنی شەکرەی خوێنە. لە چەشنی بەستراوە بە ئینسۆلیندا، دەبێ بێوچان لە دەرزیی ئینسۆلین کەڵک وەرگیرێ. لە چەشنی نەبستراوەدا دەرمان بە شێوەی خواردنی حەب و

بـەکارهێنانیی بـە رادەی پێویسـت و بـێ پسـانەوەیە. لەوانـەیدا کـە حـەب کاریگەریی نامێنێ، دەبێ ئینسوڵین بەکار بێ.

چارەسەر بێ بەکارهێنانی دەوا:

گـۆڕانی شـێوەی ژیـان دەتـوانێ رۆڵێکـی بـەرچاو لـە پاراسـتنی سـاغ و سـەلامەتیدا بگێڕێ. بـۆ ئەمـەش، لـە بـەر چـاوگرتنی ئـەم شـتانەی خـوارەوە پێویستە:

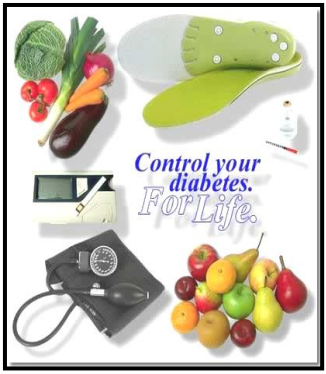
خواردنی خواردەمەنیی پاک و تەندروست بە تایبەت میوە و سەوزە.

وەرزشی رۆژانە.

خۆکزکردن و کۆنترۆلی پەیتا پەیتای شەکرەی خوێن.

پاراستنی پاک و خاوێنی بە تایبەتیی خاوێنیی پێ و نێوان قامکەکان.

بۆپێشـگرییی لـە خراپتربـوونی نەخۆشـییەکە، لەبـەرچاوگرتنی رژێمێکـی دروستی خواردن زۆر پێویستە.

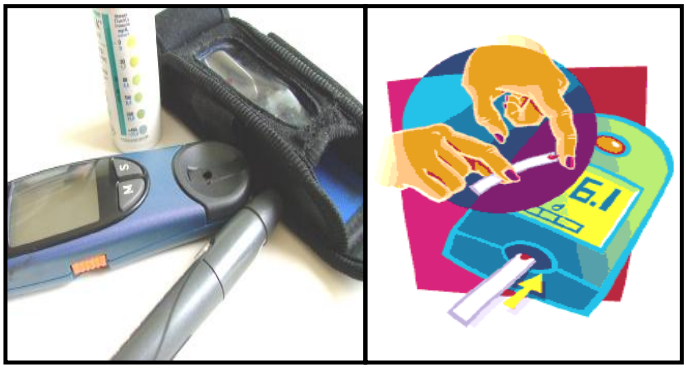


خواردنی میوە و سـەوزە هـەموو رۆژێک، گۆشـتی کـەم چەوریی وەکـو سـنگی مریشـک، گۆشـتی ماسـیی بـە تایبـەتیی کـوڵاو یـا برژاو، دانەوێڵە وەک نیسک، نۆک و هتد...، خواردنی گـۆیز و پسـتە و هتـد ... ، بـەکارهێنانی رۆنـی زەیتون، خواردنەوەی ٦ تا ٨ پـەرداخ ئـاو لـە رۆژدا. وەلانـانی جگـەرە، نـەخواردنی خواردەمـەنیی قوتو(کۆنسـێرڤکراو) و کەمخواردن بەڵام ٥ تا ٦ ژەم لە رۆژدا.

جـووڵان و هەڵسـووڕان بـە تایبـەتیی وەرزش دەتـوانێ نەخشـی لـە کەمکردنەوەی شەکرەی خوێندا هـەبێ. وەرزشـی رۆژانـە بـە هـۆی سـووتانی گلوکـۆز لـە ماسـولکەکاندا وەکـو سـەرچاوەی وزە، شـەکرەی خـوێن کـەم

دەکاتەوە. هەروەها هەڵسووڕانی خوێن لە جەستەدا ڕێکوپێک دەکا و فشار و چەوریی خوێن کەم دەکاتەوە. وەرزش بۆ ماوەی ٢٠تا ٦٠ خولەک لە ڕۆژدا تەنانەت کاری دڵ و سیپەلک باشتر دەکا.

کۆنترۆڵی شەکرەی خوێن لە کاتەکانی دیاریکراوی ڕۆژدا، دەتوانێ لە پاراستنی سڵامەتییدا نەخش بگێڕێ. بۆ وێنە ئەندازە گرتنی شەکرەی خوێن ٢ کاتژمێر پاش خواردن دەتوانێ نەخۆش تێبگەیەنێ کە بە کام خواردن، شەکرەی خوێن دەچێتە سەرێ.



هەروەها شەکرەی خوێن لە کاتژمێر ٢ یا ٣ی نیوە شەودا کەم و زیادیی گلوکۆزی خوێن بە دڕووستیی نیشان دەدا. ئەم کاتانەی خوارەوە بۆ ئەندازەگرتنی شەکرەی خوێن لەبارترن:

پێش نانی بەیانی یان ١ تا ٢ کاتژمێر پاشان.

پێش نانی نیوەڕۆ یان ١ تا ٢ کاتژمێر پاشان.

پێش نانی ئێوارە(شیو) یا ١ تا ٢ کاتژمێر پاشخواردن.

پێش‌خەوتن.

کاتژمێر ٢یان ٣ بەیانی.

ڕادەی ئاسایی شەکرەی خوێن دەبێ لەو کاتانەی سەرەوەدا بەم شێوەیە بێ:

پێش خواردن لە نێوان ٨٠ تا ١٢٠ میلیگرەمدا.

١ تا ٢کاتژمێر پاش خواردن کەمتر لە ١٨٠ میلیگرەم.

کاتی خەو لە نێوان ١٠٠ تا ١٤٠ میلیگرەمدا.

هاتنەخوارێی شەکرەی خوێن:

زۆرجار شەکرەی خوێن پاش بەکارهێنانی دەرزیی ئینسۆلین یان خواردنی زیادە لە پێویستی دەرمانی دژی شەکرە یا زۆر کەمخواردن یان هەر نەخواردن، وەرزشی زۆر، خواردنەوەی ئەڵکۆڵ بە سکی بە تاڵ، زۆر دادەبەزێ و ئەگەر چارەنەکرێ، نەخۆش بەرەو شەپۆە، بێهۆشیی و تەنانەت مردن دەبا.

نیشانەکانی کەمبوونی شەکرەی خوێن(کەمتر لە٦٠ میلیگرەم) ئەمانەن:

دڵەخورپێ،

ئارەقەکردن،

سەرئێشە،

هەست بە برسێتی کردن،

خێرالێدانی دڵ،

بێ هێزی ولەرزین.

پاش سەرهەڵدانی یەکێک لەم نیشانانە، نەخۆش دەبێ شتێکی شیرین بخوا و دوایی شەکرەی خوێنی ئەندازە بگرێ(پاش١٥خولەک) و ئەگەر قەندی خوێنی هەر نزم مایەوە، باشترە نان بخوات.

بێجگە لەو شتانەی باسکران، نەخۆشیی شەکرە لە سەر ژیانی جنسیی(سێکسی) و پێوەندیی ژن و مێردایەتی کاریگەریی هەیە. ئەو نەخۆشییە هەستی جنسی کەمدەکاتەوە و چوونەسەرەوەی شەکرە بواری

لـەبار بـۆ سـەرهەڵدانی نەخۆشـیـیە میکرۆبییـەکان بـە تایبـەتیی لـە ئەندامەجنسییەکاندا دەڕەخسێنێ و ژیانی جنس تووشی گرفت دەکا.

سوود و زیانی جگەرەکێشان؟!

ئایا ئەو کەسانەی کە بە راستیی بە ئەوینی ژیان و ساغ و سڵامەتیی خۆیان و ماڵ و خێزانیانەوە، سااڵنی ساڵە جگەرە دەکێشن، دەزانن کە چ کارێکی گەورە و بەنرخیان بەجێ گەیاندووە؟!

ئایا تا ئێستا سەرەڕای ئەو هەموو پڕوپاگەندە لاوازانەی کە بۆ وەلانانی جگەرە کراون، دەزانن ئەگەر جگەرە ولانێن یا کەمتری بکێشن، چ زیانێکی پڕ لە مەترسیی و ماڵوێرانکەری بەدواوەیە؟!

وەرن تەنیا بۆ ساتێک بیر لەو مەسەلە بکەینەوە کە بۆ وێنە تەنیا لە ئەمریکادا کە زیاتر لە سەتا ٣٠ی خەڵکەکەی جگەرەدەکێشن و هەر رۆژ سێ تا پینج دۆلاری بو خەرج دەکەن، لە پڕدا، ئەو دڵە ناسکەیان بە حاڵی خۆیان و دەوروبەرەکەیان بسووتێ وبیانەوێ جگەرە وەلانین یا کەمی کەنەوە، و ئەو کارە جێگاکانی دیکەی دونیاش بتەنێتەوە، چ دەقەومی؟ ئایا ئەو کارە نابێتەهۆی کەم بوونەوەی بە میلیارد دۆلار قازانجی ئەو کۆمپانیانەی کە جگەرە دەفرۆشن؟ یان بێکاربوونی هەزاران کرێکار، کەم

بوونەوەی داهاتی دەوڵەت لە مالیاتی(باج) فرۆشی جگەرە، کەم بوونەوەی کڕین و فرۆشتنی تووتن و مالّ وێران‌بوونی تووتنکاران، هەروها کەم‌بوونەوەی داهاتی کۆمپانییەکانی ریکلام؟ لە لایەکی‌ترەوە ئەگەر یەکێک جگەرە نەکێشی و تووشی نەخۆشیی جۆراوجۆر نەبێ، ئەو هەموو مەتەبی(نۆرینگە) دوکتور و مێزی نەشتەرگەریی و قەرەوێڵەی خەستەخانانە چی لێدێ؟ لەگەڵ ئەمانەش، ئەگەر جگەرەکێشان خراپە، کەوابوو ئەو هەمو ریکلامە بۆ جگەرە بەتایبەتیی لە وڵاتانێک وەکو ئاڵمانیا، بەو تابلۆ رەنگاورەنگانە و بە وێنەی ژنانی جوان و پیاوانی وەرزشکار و بەخۆوە یان کاوبۆی جگەرە لە سەر لێو، کە لە ژێریان گاڵتەجاڕی وەزارتی تەندروستی نووسراوە کە"جگەرە لەشساخیی دەخاتە مەترسییەوە"، بۆ چییە؟

بەم شێوەیە دەبینین کە جگەرەکێشان چ خزمەتێکی گەورە بە داهاتی دەوڵەت، داهاتی کۆمپانیاکانی جگەرەفرۆشتن، ئاژانسە تەبلیغاتیی(ریکلام)یەکان، خەباتی دژی‌بێکاری کرێکارانی کۆمپانییەیە بەرهەمهێنەرەکانی جگەرە و تووتنکارەکان، پڕبوونی قەرەوێلەی خستەخانەکان و (نۆرینگە)ی دوکتورەکان و تەنانەت کاری گۆڕهەڵکەنەکان دەکا!

ئێستا کە بڕیک لەسەر رۆڵی باشی جگەرەکێشان دواین، خراپ نییە کەمێکێش باسی زیانەکانی جگەرەکێشان بکەین، ئەگەر چی زۆریش گرنگ نین !

بۆ چی نابێ جگەرەبکێشرێ؟

ئەمڕۆ جگەرەکێشان گرنگترین هۆکاری نەخوشیی شێرپەنجە(سەرەتان)، زیادبوونی رادەی مەرگ و گرفتێگی گەورەی کۆمەڵایەتییەیە کە نە تەنیا سەلامەتیی جگەرەکێشەکان بەڵکو کەسانی جگەرە نەکێشش دەخاتە مەترسییەوە.

ریانەکانی دووکەڵی جگەرە هێندە وردن(بە ئەستووریی ٣/. میکرۆمیتر) کە بە ئاسانی هەڵدەمژرێن و لە تەواوی ڕێگاکانی بەرگریی هەناسەکێشان تێدەپەڕن و دەگەنە کیسەهەوایی‌یەکانی نێو سیپەلک. بەم شێوەیە، دووکەڵی جگەرە بە ئاسانی دێتە نێو سیپەلکی نە تەنیا جگەرەکێشانەوە، بەڵکو ئەوانەی کە جگەرەش ناکێشن و کاریگەریی خراپ دەکاتە سەر سەلامەتیی مرۆڤ.

"ئەندازیارانی ئاژانسی پاراستنی سروشت و ژینگە" پێشانیان داوە کە تەنانەت بەکەڵک وەرگرتن لە باشترین ئامرازەکانی پاڵاوتنی هەوا، وێچوونی نەخۆشیی شێرپەنجە لەو کەسانەدا کە جگەرە ناکێشن، بەڵام لەگەڵ جگەرەکێش دەژین، کەم نابێتەوە. هەر بۆیەش جیاکردنەوەی جگەرەکێش لەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن لە کاتی جگەرەکێشاندا، پێویستە. زیانەکانی جگەرە، ژیان و کاری نزیک بە سەتا ٧٠ی خەڵکی جگەرەنەکێش دەخاتە مەترسییەوە.

جگەرەکێشان هۆی سەرەکیی زۆرێک لە نەخۆشیی‌یەکانی شێرپەنجە و بەرزبوونەوەی رادەی مردنە. بە پێی لێکدانەوەی ناوەندی "کۆنترۆڵ و بەرگریی لە نەخوشیی‌یەکان" تەنیا لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سالانە٤٢٠ هەزار کەس بەهۆی جگەرەکێشانەوە دەمرن. زانیاریی‌یە دیمۆگرافیی‌یەکان پیشانیانداوە کە وێچوونی مردنی جگەرەکیشەکان پێش تەمەنی ٧٠ ساڵی‌دا، ٩ تا ١٠ قات زیاترە لەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن. بە پێی بەراوردی R.Peto لە ٥٠ ساڵی داهاتوودا، جگەرە دەبێتە هۆی مردنی ٤٥٠ میلیۆن کەس لە جیهاندا. کەمکردنەوەی جگەرە دەتوانێ تا سەتا ٥٠ مردنەکانی پێش وادەی ٢٠تا ٣٠میلیۆن کەس لە یەکەم چارەکی سەدەی ٢٠ و ١٥٠ میلیۆن کەس لە چارەکی دووهەمی سەدەی داهاتودا پێشگیریی بکا. رادەی مردنی سالانە بە هۆی جگەرەکێشانەوە چوار قات زیاترە لە سەرجەمی مردن بە هۆی پێکدادانی ئۆتۆمبێل و ١٢ قات زیاتر لە مردن بە

هۆی نەخۆشییەکانی "ناتەواویی ئیمەنیی" و زیاتر لە تەواوی تیاچوونەکان بەهۆی جەنگی سەربازیی ئەمریکاوە لە تەواوی سەدەی رابردوودا بووە.

ئەمڕۆ شێرپەنجەی سیپەلک، سەرەکییترین هۆی مردنە کە هەم لە ژنان و هەم لە پیاواندا دەبیندرێ. رادەی ئەم نەخوشییە لە ژناندا بە هۆی گۆڕانی عادەت لە جگەرەکێشاندا، بە تۆندیی بەرزدەبێتەوە. بۆ وێنە لە ٨٧ ولاتدا کە ژنان جگەرە دەکێشن، ژنانی دانیمارکیی رکۆردیان بە دەستەوەیە و رادەی ژیانی ماوەیان[١٦٨] لە چاو ولاتانی دیکەی ئەوروپادا زۆر لە خوارەوەیە. زۆربەی ژنانی دانیمارکیی بەهۆی شێرپەنجەی سیپەلک و نەخۆشییەکانی گیرانی سیپەلکەوە دەمرن.

ئەو لێکۆڵینەوە بەربلاو و سرنجڕاکێشانەی کە بە تایبەتیی لە ئەمریکادا (ئەنجومەنی شێرپەنجەی ئەمریکا و هیرایاما) و سوید لەم بوارەدا کراون، هەموو بەو ئاکامە گەیشتوون کە لە ولاتانێکدا کە زۆربەی خەلکەکەی هەمیشە جگەرەدەکێشن، شێرپەنجەی سیپەلک ١٠ تا ١٥ قات زیاترە لەو جێیانەی کە جگەرەکێشی نییە و ئەو سەرژمێریە لە نێو جگەرەکێشاندا تا ٤٠ قات زیاترە لەو کەسانەی کە بە حەیاتیان جگەرەیان نەکێشاوە.

لە بریتانیادا هۆی سەتا ٩٠ی شێرپەنجەی سیپەلک، جگەرەکێشانە. لە ساڵی ١٩٩٨ نزیکەی١٧٨٠٠٠ شێرپەنجەی سیپەلک لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بەراورد کراوە. ئەم نەخوشییە هۆی سەتا ٣٢ی مردنی پیاوان و سەتا ٢٥ی مردنی ژنان بووە. جگەرەکێشان هۆی سەرەکیی شێرپەنجەی سیپەلک لە پیاوان و ژنانی ئەمریکاییدایە.

زۆربەی مردنەکان بە هۆی جگەرەوە لە نەخوشەکانی دڵدا دەبیندرەی. لێکۆڵینەوەکانی Framingham پیشانیداوە کە رادەی نەخۆشییەکانی دڵ لە جگەرەکێشاندا لە سەتا ٦٥ و لە جگەرەنەکێشاندا سەتا ٢٣یە. لەو

168 Lifeexpectancy

کەسانەی کە نەخۆشیی کەم خوێنیی دڵیان هەیە، جگەرەکێشان مەترسییەکی گەورەیە، چون کە بە هۆی ئاکامەکانی نالەباری جگەرەکێشانەوە لە سەر رەوتی خوێنی کرۆنێریی، گەیاندنی ئۆکسیژێن بە ماسولکەکانی دڵ و مەترسیی دەڵەمەبوونی خوێن و رادەی مردن زۆر بەرزە. لە جگەرەکێشەکاندا، ئاستی نەخوشییەکانی دڵ ٦٠ قات زیاترە لەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن. جگەرە بە هۆی بردنەسەرەوەی رادەی "کاربۆنمۆنۆکسیدی"خوێن و زیان بە ریگەکانی دڵ، وێچوونی گیرانی ئەو رەگانە بە هۆی دەڵەمەی خوێنەوە بەرزدەکاتەوە.

نیکۆتین و کاربۆنمۆنۆکسید دەبنە هۆی خێرالێدانی دڵ، زێدە فشاری خوێن، هەروەها کەم گەیشتنی ئۆکسیژێن بەماسولکەکانی دڵ و زیان بەتوێخی ناوەکیی رەگەکان. هەروەها، لەبەرئەوەی کاربۆنمۆنۆکسید پەرینەوەی چەوریی بۆ نێو رەگەکان زیاد دەکا، رادەی چەوریی (لیپید) لەخوێندا دەچێتە سەرێ.

پێوەندیی نێوان جگەرەکێشان و شێرپەنجەی نێو دەم، قورگ و مل، سەلماوە. هۆی سەرەکیی شێرپەنجەی لێو، ژەهرێکە کە لە تووتندا هەیە. شێرپەنجەی گەرو، زمان، مل و قورگە پێوەندیی نزیکیان لەگەڵ بەکارهینانی تووتن و ئەڵکۆڵەوە هەیە. ئەڵکۆڵ و تووتن کارایی یەکتر بەهێزتردەکەن، بە شێوەیەک کە لە نەبوونی هەر کام لەوانە مەترسیی نەخۆشیی شێرپەنجە سێ لەسەر چوار کەم دەکاتەوە.

دەبی ئەوەش بزانین کە لە بریتانیا هۆی سەتا ٨٠ تا ٩٠ی شێرپەنجەی دەم و قورگ، جگەرەکێشانە. شێرپەنجەی لووی شپیلک (لوزالمعدە) لە جگەرەکێشاندا ٢ تا ٣ قات زیاترە لەو کەسانەی کە قەت جگەرەیان نەکێشاوە. زانیاریی "پەتا ناسییەکان" دەریان خستووە کە لە نێوان برین و ماسینی گەدە و دوازدەگرێ و جگەرەکێشاندا پێوەندیی نزیک و راستەوخۆهەیە. جگەرە ماوەی چاکبوونەوەی ئەو برینانە درێژتر و

هەڵدانـەوەیان کورتتردەکاتـەوە. هەروەهـا جگـەرە یـەکێک لـە ریسـکەکانی سـەرهەڵدانی شـێرپەنجەی میزڵدانـە. مادەکـانی نێـو دووکـەڵی جگـەرە بـە رێگـای خوێنـدا دەچنـە نێـو میـز و لـەوێوە دەگەنـە میزڵـدان. لـە بریتانیـا و باکووری ئەمریکادا جگەرە هۆی نیوەی شێرپەنجەکانی میزڵدانە.

جگەرەکێشان بۆ ژنی دووگیان(سکپر) دەبێتەهۆی گەورەنـەبوونی منداڵ لە سک و زانی پێشوەخت، پچرانی هـاوەڵ و مردنی منالّەکە، بەرفرێدان و کـەمبوونی قورسـایی لەشـی منـاڵ پـاش لـە دایکبـوونی. مەترسـیی لـەنەکاو مردنی مناڵ دوای لە دایک بوون یـا نەخوشـییەکانی سـیپەلک لـەو ژنانەیدا کە جگەرەکێشبوون، زۆر لـە سـەرەوەیە. لـەو لێکۆڵینەوانـەی کـە لـە Ontario کراون، دوو دەستە لە ژنان خرانە بەر لێکۆڵینـەوە، دەسـتەی یەکـەم ئەوانـەی کە رۆژانە کەمتر لە پاکەتێک جگەرەدەکێشن و دەستەی دووهەم ئەوانەی کە زۆرتر لـە پاکـەتێک دەکێشـن. مردنـی منـاڵ لـە سـکی دایکدا لـە نێـو دەسـتەی یەکەمدا لە سەتا٢٠ و لە نێو دەستەی دووهەمدا لە سەتا ٣٥ بووە.

هـــەروەها لەلێکۆڵینەوەکانـــدا دەرکـــەوتوو کە مەترســـیی نەخۆشـــیی منینگۆکۆکیی[169] (چەشـنێک میکرۆب کـە بـە تـایبەتیی دەبێتـە هـۆی ماسـینی پەردەکانی مێشک) لـەو منداڵانەیدا کـە بـاوک و دایکیـان جگەرەکێشـن ٨ قـات زیاتر لەو منالّانەیە کە دایک و باوکیـان جگـەرە ناکێشـن. ئایـا بـە لـە بـەرچاو گرتنی ئەو هەموو راستیی و فاکتانە دەکرێ و دەبێ درێژە بـە جگەرەکێشـان بدرێ؟

169 Meningoccal

سەرچاوەکان:

Obstetrics and Gynecology،Tamaral. 1998

Cigar Smoking and Death from coronary Heart Disease in a Prospective Study of US Men. ARSHINERN MED / VOL 159 ، NOV8 ،1999

-Effect of Smoking Cessation on Mortality After Myocardial Infarction.ARCHINTERN MED/VOL160 ،APR 10،2000

Increased mortality among Danish women: population based register study. BMJ volume 32 ،5 Aug.2000

Smoking in parents increases Meningococcal disease risk .BMJ vol.321 5 Aug.٢٠٠٠

Effectiveness of interventions to help people stop smoking : findings from the Cochran Library. BMJ Vol. 321 ، 5 Aug 2000

The Washington Manual 1995 .

Medicine . Allen R. Myers ،1997

فیزیۆلـۆژیی پزیشـکیی گـایتۆن، وەرگێـر: مەحەمـەد حەسـەنی ئـامری و... ، ١٣٧٢

دەرسنامەی پزیشکیی ئاکسفۆرد ١. تەرجومەی فارسیی. ١٣٦٨

نەشتەرگەریی شواتز، بەرگی ٤، تەرجومەی فارسیی ١٣٧٣ .

دەرسنامەی پزیشکیي ئاکسفۆرد ۲. نەخوشییەکانی دڵ و دەمار. تەرجومەی فارسیی ۱۳٦۹.
نەخوشییە دەروونیی(هەناو)یەکان۱ . دوکتور حجت اللەاکبرزادەپاشا ۱۳۷۸.
نەخۆشییەکانی گەدە و ریخۆڵە. پروفسور گونچاریک (دەقی روسیی) مینسک ۱۹۹٤.

ئاکامە کۆمەڵایەتی و پزیشکییەکانی
زۆر خواردنەوەی ئەڵکۆڵ(کحول)

"شەرابی تریژ، دیاریی خودایانی فریوخوراو بۆ زەویی‌یە"
گیلگامێش پاڵەوانی بە نێو بانگی بابل

خواردنەوەی ئەڵکۆڵ لە کۆنی کۆنەوە لە نێو تەواوی گەلانی گۆی زەوی باو بووە، تەنیا جیاوازیی مەسەلەکە لەوەدا بووە کە کەسانێک بە ئازادیی و کەسانێکی‌تر بە دزیی‌یەوە خواردویانەتەوە و بە پێی کولتور، ئایین و داب و نەریتی کومەڵگا خواردنەوەی شەراب، ئابجۆ(بیرە) و یا لیکۆر باو بووە.

لە نێوان بەشێک لە ئایینەکاندا خواردنی شەراب جێگای تایبەتی هەیە. بۆ مەسیحیی‌یەکان شەراب نیشانەی خوێنی عیسایە و بۆ جولەکەکانیش خواردنی شەراب لە زۆربەی کۆبوونەوە ئایینیەکاندا فەرز و واجبە. لە

ئیسلامیش‌دا خواردنەوەی شەراب لە سەرەتادا حەلاڵ بووە. پاش سەرکەوتنی سوپای ئیسلام لە یەکێک لە شەڕەکاندا کە بووە هۆی شڕەخۆریی و خواردنەوەی لە رادەبەدری شەراب، سوپای ئیسلام لە کاتێکدا کە تەواو سەرخۆش دەبن دەکەونە بەرهێرشی کوت و پڕی سوپای دوژمن و تێک دەشکێن. پاش ئەوە سەرانی ئیسلام لە رەوتێکدا خواردنەوەی شەراب مەکروە دەدەنە قەڵەم و دواتر حەرام دەکرێ. لە قورئان کتێبی ئایینیی موسڵمانانداو بەردەوام باس لە خواردنەوەی شەرابی تەهور(بێ گەرد) لە بەهەشت دەکرێ کە نابێتە هۆی سەرخۆشیی، لەئەنجامدا شەڕابخۆر تووشی سەرئێشە، وڕینەکردن و گوناه کردن نابێ. لە قورئاندا بەم چەشنە ئاماژەی پێ دەکرێ:

"ئەو بەهەشتەی خودا بە پارێزگارانی بەڵێن داوە، چۆن چۆنییە؟ چەندین روباری وای تێدا، ئاوەکەیان شلۆی نابێ، چەند روباری شیری تێدا، هەرگیز تامی نەگۆڕاوە. چەندین روباری شەرابی پێدا دەڕوا، تا وەیخۆن کەیفی پێ دەکەن. چەند روباریش لە هەنگڤی (هەنگوین) پاڵافتەهەن".

سورەتی موحەممەد ئایەی ١٥

(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژارموکریانی)

بۆ پارێزگارانیش جێگەی بە ئاوات گەیشتن هەیە: باغستان و رێزی رەزان. پۆلە کیژی مەمک خڕی هاوتەمەنیش. پیاڵەی پڕیش...

سورەتی نەبەئایەی ٣١_٣٤

(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژارموکریانی)

لە سورەتەکانی"ئەلواقیعە، ئەلسافات، ئەلتور و ئەلئینسساندا بەڵێنی خواردنەوەی شەروای بەهەشتیی بە بەندەکانی دووڕەڕێزی خوداوەند دراوە، هەروەها لە سورەتی یوسف، ئایاتی ٣٦ و٤١ خەونی بەندکراوێک بە

کوشینی تریێ بۆ وەرگرتنی شەراو لەگەڵ ئازادیی ئەو کەسە لە بەندیخانە و نەجات پەیداکردنی لە مەرگ وێچندارووە. بەڵام لە سوورەتەکانی ئەلحەج، ئەلبەقەرە ئەلمائیدە داوا لە خەڵک دەکرێ کە دووریی بکەن لە خواردنەوەی شەراو کە ئاکارێکی چەپەڵ و ئەهریمەنانەیە و دەبێتە هۆی دوژمنیی و نیفرەت و دوورخستنەوە لە یادی خوداوند و نوێژخوێندن.

لە هەر حاڵدا هەزاران هەزار ساڵە کە ئەلکۆل (مەشروبات) وەک ئاوی حەیات[170] ناسراوە. ئەڵکۆڵ لە کاتی شادیی و خۆشیی وەک شایی و زەماوەند، لە دایکبوونی منداڵ، سەری ساڵی نوێ میوانیی و کۆبونەوە لەگەڵ دۆستان و هاوڕێیان دەخورێتەوە. خواردنەوەی ئەڵکۆڵ بەوەش دوایی نایە، بەڵکو لە کاتی پەژارە و ناڕەحەتیدا وەک سەرەخوشیی و لە کاتی رووخانی هیوا و ئارەزوەکان، گیرو گرفتی نێومااڵ و تەاڵقوەرگرتن، دووری لە وڵات و خەم داربوون نۆش دەکرێ و بە چەشنێک شوێنی تایبەتیی لە ژیان و کولتووری گەل و کومەڵدا پەیدا دەکات، هەر لە بەر ئەمەیە کە شوێنکاری مەی لە زۆربەی شێعرەکانی شاعیران وەک: خەیام،

170 Aqua vitae

بابا تاهیر، حافیز و بە تایبەت شاعیری دڵ تەڕ و جوانی پەرستی کورد "هێمن" ڕەنگی تایبەتیی دەداتەوە، ئەوەش لە نالەی جودایی‌دا بەو پەڕی جوانیی دەگا:

ساقیا وابادەوە، وابادەوە
روو لە لای من کە بە جامی بادەوە
موشتەری وەک من لە مەیخانی کەمن
زۆربەیان شاد و بە کەیف وبێ خەمن
مەی حەرامە بۆ سەهەندە و بێ خەمان
مەستی بێ خەم بۆچی بگرن ئیخەمان
ئەم شەرابە تاڵە دەرمانی خەمە
لێی حەرام بێ ئەو کەسەی دەردی کەمە...

****

بمشۆن بەشەڕاب کاتێ کە مردم
تەڵقینی بەمەی دەن ڕۆحیی سەردم
ڕۆژی پەسلان کە گەڕان وەم بێنن
خۆڵی دەری مەیخانەیە هەردم

خەیام (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح. ئەیوبزادە)

****

من و حاشا لە شەڕاب کەی وایە
ئاوەزم گاڵتە دەکا بەو ڕایە
تا بە ئاخرونی ڕێی مەیکدە بووم
بۆیە من نێونیشانم پەڕی بەر بایە

حافیز (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح. ئەیوبزادە)

****

روو لە گوڵزار بکەم بادە بە دەست
سەوزە بێ کانیەک و من سەر بەست
دوو سێ دەفران کە لە مەی شادم کەن
دەمرفێنێ تا ئەلەست چاوی مەست
بابا تاهیر عوریان (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح. ئەیوبزادە)

سەبارەت بە مێژووی دۆزینەوە و ناسینی ئەڵکۆڵ، کەس بە باشی نازانێ لە چ شوێنێکدا و لە چ کاتێکدا بۆ ئەوەڵ جار ئەڵکۆڵ ئاشکراکراوە، بەڵام شوێنەوارناسەکان نوسخەی دروستکردنی ئابجۆ و پاشماوەی ئابجۆیان لە کووپەی سوالّەتدا لە ئێران و مێزۆپۆتامیا دۆزیوەتەوە کە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵانی ٣٥٠٠ - ٥٤٠٠ پێش زایین. بە باوەڕی زۆربەی مێژووناسان ناوچەکانی رۆژ هەڵاتی نێوەڕاست و میزۆپۆتامیا ناوەندی سەرەکیی ناسین و دیتنەوەی ئەڵکۆڵ بووە کە بە شێوەی هەڵکەوت دۆزراوەتەوە. بەتایبەت ٤٠٠٠ تا ٦٠٠٠ ساڵ پێش زایین لە ناوچەی نێوان دەریای رەش و خەزەردا، واتە ئەرمەنیستانی ئەمڕۆ، بۆ وەدستهێنانی شەڕاب کشتوکاڵی تێ کراوە.

چیرۆک و ئەفسانەش سەبارت بەم مەسەلەیە کەم نیە. بۆ وێنە باس دەکرێ کە ٥ هەزار ساڵ لەمەوپێش، لە کاتی پاشایەتی جەمشید شادا، بۆ هەوەڵ جار شەڕاب بە شێوەیەکی هەڵکەوت لە ئێراندا دروست کراوە. بە پیی ئەم ئەفسانەیە، جەمشید شا زۆری حەز لە خۆاردنی تێ بووە. رۆژێک لە رۆژان داوا لە پاکارەکانی دەکا تا تریێیەکی زۆری بۆ لە کووپەدا ئەمباربکەن تا هەر کاتێک ئەمری کرد تریێ بۆ بێنن. پاش چەند مانگێک شا ئاگادار دەکەن کە تریێ نێو کووپەکان بوونەتە خوشاوێکی لێڵ. هەر لەم کاتەدا یەکێک لە ژنانی حەرەم کە ساڵانی ساڵ لە دەستی سەر ئێشەیەکی بەردەوام وەڕەز بووە، بەو ئاکامە دەگا کە دەبێ خۆی بکوژێ. ئەم خاتونە بە دیتنی ئەو کووپانە کە نیشانەی ژەهراویبونیان بە سەرەوە بووە،

دەست دەکا بە خواردنەوەی ئەم ژەهرە خۆشە و بەجێی مردن سەر خۆش و مەست دەبێ و سەرئێشەکەشی کۆتایی پێدێ. ئەم ژنە خەبەری دەست کەوتەکەی بۆ شا دەبا، جەمشید شای ئیرانیش دوای خواردنەوەی شەرابەکە نێوی"پزیشکیی شاهنشایی" لە سەر دادەنێ.

یۆنانییەکانیش ۷۰۰ ساڵ پێش زایین شەڕابیان لە تری وەدەست هێناوە، چینییەکانیش بە تێکەڵاوکردنی برنج و هەرزن ئابجۆیان درووست کردووە و نێوی کیویان[171] لە سەر ناوە. خۆاردنی ئابجۆ چوار هەزار ساڵ لەوە پێش لە میسریشدا باو بووە و فەقیر و دەوڵەمەند ئابجۆیان خۆاردۆتەوە. هەر لەم کاتەشدا نووسەرانی میسریی باسی کارتێکردنی خراپی ئابجۆ و شەڕابیان لەسەر بیر و جەستەی مرۆڤ هێناوەتە سەر کاغەز. لە شاری کۆن و بە نێوبانگی بابلیشدا کە ئیستا لە نێوەڕاستی عیراقی ئەمڕۆدایە ٤٠٠٠ هەزار ساڵ لەمەوپێش، خۆاردنی شەڕاب لەبەر کاریگەریی خراپی لە نێو کۆمەڵگادا قەدەغە کراوە.

چەشنەکانی مەشروباتی ئەڵکۆڵیی و شێوەی سازکردنیان:

مەشروباتی ئەڵکۆڵیی بە پێی شێوەی وەدەست هێنانیان بە ٣ دەستەی ئابجۆ، شەڕاب و لیکۆر (ڤۆدکا، ویسکیی، جین، براندیی و هتد....) دابەش دەکرێن. ئابجۆ و شەڕاب لە رێگای هەوێنبوون یان ترشان[172] و لە رێگای دڵۆپاندنەوە[173] درووست دەکرێن. لە رەوتی ترشاندا، کارگ[174] دەبێتە هۆی گۆڕانی شەکرەی نێو دانەوێڵە، میوە و بەشێک لە سەوزییەکان بەئەڵکۆڵ و کەربۆن دیئۆکسید.

171 Kio
172 Fermentation
173 Distillation
174 Yeast spors

زۆربەی گەلانی دونیا بە پێی کشت و کاڵی ناوچەکەیان لە یەکێک لە شتەکانی نێوبراو کەڵک وەردەگرەن، بۆ وێنە لە چین لە هەرزن و برینج، لە ئەفریقا لە مۆز، هەنگوین، گەنمەشانی و هەرزن؛ و لە ئەمریکای باکوردا سوورپێستەکان لە کاکتوس. لە یۆنان، گورجستان، ئەرمەنستان و کۆماری ئازەربایجان و زۆربەی وڵاتانیتر بۆ درووستکردنی شەراب لە ترێ کەڵگ وەردەگیرێ.

لە رەوتی دڵۆپاندنا دوای کوڵاندنی دانەوێڵە و میوەی هەوینکراو هەڵمی پێکهاتو سارد دەکرێ و خۆشاوێک وەدەست دێ کە لیکۆری پێدەڵین. بۆ درووستکردنی لیکۆرەکانیش بۆ وێنە لە روسیا لە پەتاتە، جۆ و گەنم؛ لە چین لە برنج؛ لە مەکسیک لە کاکتوس کەڵک وەردەگیرێ.

ئەندازەی ئەڵکۆڵی تەواوی مەشروبەکان بێ لە بەرچاوگرتنی چەشنی ئەوان بە یەک ئەندازەیە، تەنیا جیاوازیان لە ئەندازەی ئاوی تێکەڵاوکراوە. بۆ وێنە ئەندازەی ئەڵکۆڵی:

١٢ ئۆنس[١٧٥] ئابجۆ = ٥ ئۆنس شەراب = ١ و چوار یەکی لیکۆرە

(یەک ئۆنس =٣٤. ٢٨گەرم)

مەشروباتی ئەڵکۆڵیی، شەکرە وکاڵۆرییەکی زۆریان هەیە و لەوانەی کە بە وێنەیەکی بەردەوام دەیخۆنەوە، دەتوانێ ببیتە هۆی چوونەسەرەوەی قورسایی جەستەیان. بۆ وێنە:

١٢ ئونس ئابجۆ ١٧٠ کاڵۆریی، ٥ ئونس شەراب ١٥٠ کاڵۆریی و لیکۆری تێکەڵاوکراو لەگەڵ خۆشاوی میوەکان پتر لە٣٠٠ کاڵۆریی هەیە.

175 Ounce

گرت و دەرکردنی ئەڵکۆڵ لە جەستە:

لە سەتا ٢٠ی ئەڵکۆڵ لە گەدە و لەسەتا ٧٥ی ئەڵکۆڵ لە ریخۆڵە باریکەدا دەچێتە نێو خوێنەوە. لە سەتاەی ئەڵکۆڵ بێ هیچ گۆڕانێک لەگەڵ میزی مرۆڤ لە جەستە دەردەچێ. ئەڵکۆڵ لە رێگای خوێنەوە دەگاتە مێشک و ئەندامەکانی دیکەی جەستە و هەر بە پێی گەیشتنی بە مێشک، دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ئیشی مێشک و دەمارەکان و پیاو دەکەوێتە ژیرکارتێکردنی ئەڵکۆڵەوە. ئەڵکۆڵ رۆڵی ژەهری بۆ ئەندامەکان هەیە و هەر لەبەر ئەوەش جەستە حەوڵی خۆی دەدا تا هەر چی زووترئەم ژەهرە وەدەرنێ. هەر لەبەر ئەوەیە، کە رۆییەنی خوێن، فشاری خوێن و کاری دڵ دەچێتە سەرێ. جەستەی مرۆڤ پێویستی بە کاتژمێریکە تا بتوانێ دوو یەک تا سێ یەکی ئونس ئەڵکۆڵ متابولیزە (یانی تێکشکاندنی ئەڵکۆڵ بەئاو و کەربون دیئۆکسید) بکا و لە جەستە دەری کا! لە سەتا نەوەدی ئەم رەوتە لە جەرگدا و لە سەتا١٠ لە رێگای میزکردن، هەناسەدان و ئارەقەکردن روو دەدا. کەسانێکی زۆر لەسەر ئەم باوەڕەن کە خواردنی قاوە و چایی، حەمام کردن بە ئاوی سارد و وەرزش کردن دەتوانێ شوێنکاری ئەڵکۆڵ لە نێو ببا و هەر ئەم مەسەلەیە دەتوانێ هۆی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل و مردنی ئەم کەسانە بێ. خواردنەوی قاوە نە تەنیا شوێنکاری ئەڵکۆڵ ناهێنێتە خوارێ، بەڵکو خواردنی قاوە دوای ١ چەتۆر تا ٢ چەتۆر(پەیک) ئەڵکۆڵ، هێزی ئۆتۆمبێل لێخورینی پیاو بەنسیبەتی کاتیک کە مرۆڤ تەنیا ئەڵکۆڵ دەخواتەوە ٢تا ٣ کەرەت دەهێنێتە خوارێ.

جەستەی مرۆڤ بۆ هاتنەوەی بۆ سەر حاڵەتی هوشیاریی، نیازی بە کات و ماوە هەیە و دەبێ ئەم دەرفەتە بە جەستە بدرەێ تا ئەرکی تایبەتیی خۆی بەجێ بهێنێ.

(یەک چەتۆر = ١٢ ئونس ئابجو، ٥ ئونس شەراب، یەک و نیو ئونس لیکۆر)

ئاکامەکانی کۆمەلایەتیی ئەڵکۆڵ خواردنەوە:

خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ کارتێکردنێکی خراپی لە سەر ژیانی دەیان میلیۆن کەس لە دونیادا هەیە. هۆی رووخانی بنەڕەتی ژیانی هاوبەشیی، کەم بوونەوەی ماوەی ژیانی هاوبەشیی، کەم بوونەوەی ژیانی مام ناوەندی ئەو کەسانە تا ١٥ ساڵ، چوونەسەرەوەی خەرجی چارەسەریی پزیشکیی وخەرجی گرانی بیمە، دابەزینی بەرهەمی کار، چوونەسەرەوەی رادەی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل و نەخۆشییەکانی هاوپێوەندیدار لەگەڵ ئەڵکۆڵ، هەروەها زۆربەی تاوانکاریی و دستدرێژییکردنەکان بۆ سەرمندالّ و ژنان ئاکامی خواردنەوەی لە رادەبەدری ئەڵکۆڵە.

بەرهەمهێنان و بەکارهێنانی ئەڵکۆڵ لە سالّانی رابردودا نە تەنیا کەمنەبۆتەوە، بەڵکو دەیان لەسەر سەد، بەتایبەتیی لە وڵاتانی دواکەتودا چۆتەسەرێ، بۆ وێنە لە ١٥ ساڵی رابردودا خواردنەوەی ئەڵکۆڵ لە هیند لە سەدا ١٧١ و لە ئەندەنوسیا تا سەتا٥٠٠ چۆتە سەرێ.

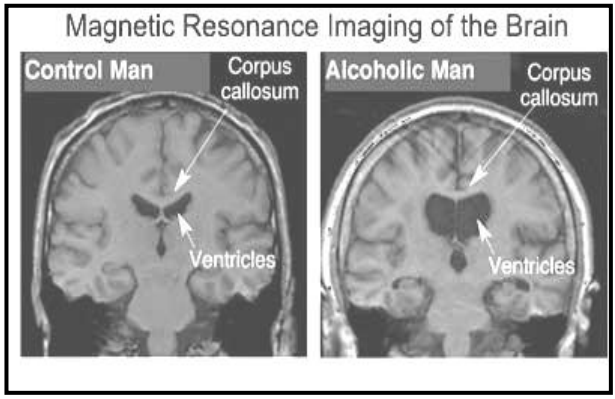
ئەڵکۆڵ سالّانە دەبێتە هۆی مردنی پتر لە ٢میلیۆن کەس لە دونیادا، نزیک بە سەتا ١٠ی تەواوی نەخوشیی و ئازارەکان لە پێوندیی لەگەڵ ئەڵکۆڵدان. تەنیا لە ئەمریکای باکووردا سالّانە ٢٠٠ هەزار کەس بەهۆ نەخوشییانە دەمرن کە کارتێکردنی ئەڵکۆڵ پێکی هێناون. ٢٥ هەزار کەسیش سالّانە لەمەر خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ تووشی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل دەبن و دەکوژرین! (لە ئەمریکادا سالّانە٥٠ هەزار کەس بە هۆی وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل گیانی خویان لە دەست دەدەن). خەرجی سالّانەی گیرو گرفتەکانی ئەڵکۆڵ لە ئەمریکادا پتر لە ٣٠٠ بیلیۆن دۆلارە.

بـه پێـی سـەرژمێری کـه لەبـەر دەسـت دایـه له سـەتا٥٠ی ئاکـاره ناشیرینەکانی نێوان ژن و مێرد و یا دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکانیان لـه پێوەنـدیی دەگەڵ ئەڵکۆڵدایـه. لـه ئـەمریکادا نیـوەی تاوانکاریی‌یەکـان، له سـەتا٦٠ی دەسـتدرێژیی جنسـیی بـه منـدالان و له سـەتا ٥٠ی دسـتدرێژیی جنسـیی بـه ژنـان، له سـەتا٥٣ی مـردن بـەهۆی ئـاورگرتن پێوەنـدیی راسـتەوخۆی لەگـەڵ خـواردنەوەی لـه رادەبـەدەری ئەڵکـۆڵ هەیـه. لێـرەدا سـەرچاوەیەکی بـاوەڕپێکراو لەسـەر خواردنـەوەی ئەڵکـۆڵ لـه ئێـران و کوردستان لەبەر دەستدا نی‌یە، نەبوونی ئەم سەرژمێریانە نیشانەی نـەبونی مەسەلەکە لە کۆمەڵدا نی‌یە، بەڵکو نیشاندەری ئاوری ژێرخولەمێشـە. بەشـیک لـەو سـەرژمێرییانە کـه لـه دپارتمانەکانی(بەشـی) پسـیکۆلۆژیی زانسـتگاکانی ئێـران بەشـێوەیەکی بەربەنـدکراو لـه نێـوان خوێنـدکاران و بەشـێک لـه جەماعەتی گەنج کراوە، نیشاندەری چوونەسـەرەوەی خواردنەوی ئەڵکۆڵ و بەکارهێنانی کەرەستەی سڕکەر لە ئێراندایە.

ئاکامە پزیشکییەکانی خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەڵکۆڵ:

هەر چەند کە خواردنەوی رۆژانەی چەتۆریک ئەڵکۆڵ بۆ ژنان و یـەک تـا دوو چەتـۆر بـۆ پیـاوان دەتـوانێ کـارتێکەرییەکی باشـی لـه سـەر کـاری دڵ هـەبێ و مەترسـیی نەخۆشـیی دڵ و رەگەکـان بهێنێتـه خـوارێ، بـەڵام خواردنەوەی لە رادەبەدەر و بـەردەوامی ئەڵکۆڵ دەبێتـه سـەرچاوەی گـەلێک نەخۆشـیی جۆراوجـۆری جەسـتە و بیـری مـرۆڤ؛ کـه ئێمـه لێـرەدا بـەکورتی باسیان دەکەین:

- ئتـانۆل بـه لـه نـاوبردنی بەشـێک لـه خانەکـانی مێشـک دەبێتـه هـۆی هاتنـەخوارەوەی کـاری مێشـک، فەرامۆشـیی، خـەمۆکیی و تورەبـوونی لەڕادەبەدەر، خەیاڵیی‌بوون(وەهم و گومان) .... .



- ئتانۆل ئەرکی راکێشانی ڤیتامینەکان لە ریخۆڵە باریکەدا، هەروەها خەزن بونیان لە جەرگدا کەم دەکاتەوە.
- ئتانۆل دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی پتاسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆر، مەنیزیۆم و ئەسیدفۆلیکی نێو خوێن. ئەم رەوتە دەبێتە سەرچاوەی کەم خوێنیی، رژانی توکی سەر، ناڕەحەتیی پێست، نەخۆشیی ئێسک و ماسولکەکان، لێدانی ناڕێک وپێکی دڵ و هتد... .
- زۆر خواردنەوەی ئتانۆل بە زگی بە تاڵ دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی شەکرەی خوێن بۆ ماوەی ٦ تا ٣٦ کاتژمێر.
- خواردنەوەی ٣ تا ٤ چەتۆر ئەڵکۆڵ لە رۆژدا مەترسیی‌شێرپەنجەی دەم وگەرو ، قورگ تا ٣ قات زیاتر دەکا.
- لە سەتا٤٠ی ئەوانەی کە نەخۆشیی لووی شپیلکیان(لوزالمعده) هەیە رۆژانە پتر لە ٣ چەتۆر ئەڵکۆڵ دەخۆنەوە.
- لە سەتا ١٥ تا ٣٠ی ئەڵکۆڵییەکان، نەخۆشیی جەرگ و بە تایبەت سیروز[١٧٦] دەبیندرێ.

176 Cirrhosis

- ڕادەی شێرپەنجەکان لـە نێـو ئەڵکۆڵییەکانـدا ١٠ قـات زیـاترە لەو کەسانەی کە ئەڵکۆڵ کەم دەخۆنەوە یان نایخۆنەوە.
- خواردنـەوەی لـە ڕادەبـەدەری ئەڵکـۆڵ دەبێتـە هـۆی بەرزبوونـەوەی فشاری خوێن، تێکچونی ئاهەنگی دڵ و گەورەبوونی دڵ.
- زۆر خواردنەوەی ئەڵکۆڵ هێزی جنسیی پیاو دێنێتە خـوارێ، دەبێتـە هۆی کەمبوونی ئیسپرماتۆزوئیدەکان و نەزۆکیی پیاو.
- خواردنەوەی لە ڕادەبەدەری ئەڵکۆڵ دەبێتـە هـۆی ژەهراویـی بـوون و تەنانەت مـردن. بۆ وێنـە لـە ڕوسـیادا سـاڵانە پتر لـە٤٠هەزار کـەس لەبـەر ژەهراویی بوونی ئەڵکۆڵیی گیانی خۆیان لە دەست دەدەن.
- ئەوانەی کە هاوکـات لـە کـاتی خـواردنەوەی ئەڵکـۆڵ جگەرەدەکێشـن دەبێ ئەوەیان لە بەرچاو بێ کە "ئەڵکۆڵ و تووتن" یەکتر بەهێزتر دەکـەن، بـە شێوەیەک کە لە نەبوونی هـەر کـام لەوانەدا مەترسـیی نەخۆشـیی شـێرپەنجە سێ لەسـەر چوار(لە سەتا ٧٥) کەم دەکاتەوە.
- ئەڵکـۆڵ هــەروەها کاریگــەریی خراپــی لەســەر چــاو، گورچیلــە و ئەندامەکانی دیکەی جەستە هەیە.
-

سەرچاوەکان:

Alcohol ،by judy monroe،1994 ،USA

Alcohol use and abuse،by Bonnie Grave 2000،USA

Drinking a risky business، by .Laurence pringle،1997،USA

Alcohol،by Michael V.Uschan،2002،USA

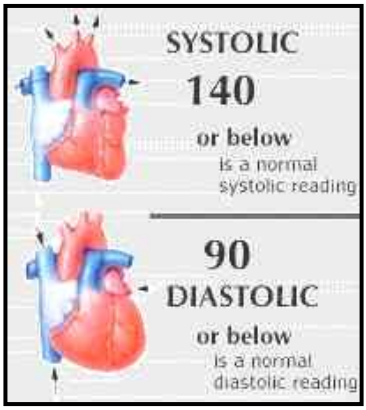
Forces of habit،by David T.Courtwright،2001،USA

Harrison’s Principles of INTERNAL MEDICINE،15th edition،2001،usa

Internet:www.alcoholmd.com

Pharmocology by Mary J.Mycek &…. 2000،USA

چوونه سەرێی فشاری خوێن



ئەمڕۆ کەکەمتر کەسێک هەیە کە وشەی فشارخوێنی نەبیستبێ. زۆر جار لەم و لەو دەبیسرێ کە دەڵین: فشاری خۆێنم لە سەرەوەیە، سەرم ئێشێ، جاروبارە خوێنی لوتم بەردەبێ، گوێچکەم دەزرینگێتەوە، بەرچاوم لێڵ دەبێ.

بە راستی فشاری خوین چیە و چ رۆڵێک لە سەر لەشساغی مرۆڤ دادەنێ؟ هۆکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کامانەن و مروۆف بۆ پاراستنی لەشساغی خۆی پێویستە چ بکا؟

فشاری خوێن

پاش هەرلێدانێکی دڵ، خوێن لە لای چەپی دڵەوە دەرژێتە نێو " ئائۆرت" و لەوێشەوە دەچێتە نێوڕەگەکانی دیکەوە. تێپەڕینی خوێن بە نێو رەگەکاندا

شەپۆلێک پێکدێنێ کە بۆ وێنە لە دەستدا وەکو چڵ[177] هەستی پێدەکرێ. فشاری خوێن پاش لێدانی دڵ و رژانی بۆ نێو رەگەکان لەوپەڕی خۆیدایە، کە لە پزیشکیدا پێی دەکوترێ فشاری "سیستۆلە"[178]. گەڕانەوەی خوێن بۆ نێو دڵ، کەمترین فشاری هەیە کە پێی دەکوترێ فشاری" دیاستۆلە"[179].

فشاری خۆێنی مرۆڤ لە ٢٤ کاتژمێری رۆژ و شەودا تووشی گۆڕان دەبێ کە ئەویش لە پێوەندیی لەگەڵ جموجوڵێ فیزیکیی جەستە، هەلومەرجی رۆحیی، ئێش، دەنگ و هاوار، گەرمیی و ساردیی، باری تایبەتیی سروشت، خواردنی قاوە، جگەرەکێشان، بەکارهێنانی دەوا و دەرمان لە کاتەکانی رۆژ و شەودایە. ئەگەر فشاری خوێنی مرۆڤ لە ١٤٠ لە سەر ٩٠ میلیمەتری جیوە(١٤٠ سیستۆلی و ٩٠ دیاستۆلی)، تێپەڕێ، بەم حاڵەتە دەکوترێ "هیپێرتانسیۆن"، یانی ئەو مرۆڤە فشاری خوێنی لە سەرەوەیە.

لە لایەن ناوەندی دۆزینەوە، لێکۆڵێنەوە و دەرمانی فشاری خوێن(JNC) لە ساڵی ١٩٩٣دا دەستەبەندی خوارەوە بۆ فشاری خوێن پێشنیار کراوە:

فشاری سیستۆلی (میلیمەتری جیوە)	فشاری دیاستۆلی (میلیمەتری جیوە)
پلەی یەک	١٤٠ تا ١٥٩	٩٠ تا ٩٩
پلەی دوو	١٦٠ تا ١٧٩	١٠٠ تا ١٠٩
پلەی سێ	١٨٠ تا ٢٠٩	١١٠ تا ١١٩
پلەی چوار	زیاتر لە٢١٠	زیاتر لە١٢٠

177 Puls
178 Systolic pressure
179 Diastolic pressure

چەشنەکانی چوونەسەریّی فشاری خوێن:

فشاری خوێن بە پێی هۆی پێکهێنەر بە فشارخوێنی "سەرەکیی"(لە سەتا٩٠، هۆیەکەی نادیارە)، وفشار خوێن بە هۆی نەخۆشییەکانی دیکەوە وەکو: نەخۆشیی گورچیلەکان، نەخۆشیی ئائۆرت، رەگی بان گورچیلە، هەروەها بەکارهێنانی حەبی پێشگیریی لە منداڵداربوون لە لایەن ژنانەوە، دابەش دەکرێ. "فشار خۆێنی سەرەکیی" بەتایبەت لە نیوان رەش پێستەکانی ئەمریکادا دەبیندەرێ(لەسەتا٣٠).

فاکتۆرەکانی مەترسیی چوونەسەرەوەی فشاری خوێن:

ئەم فاکتۆرانەی خوارەوە پێوندییان بەپێکهاتنی فشاری خوێنەوە هەیە:

a) چوونەسەرەوەی تەمەن،

b) جگەرەکێشان،

c) نێرینەبوون (لە پیاواندا نیسبەت بە ژنان زیاترە)،

d) لە رەگەزی رەشەکانی ئەمریکادا پترە لە سپیییەکان،

e) قەڵەویی،

f) بوونی ئەو نەخۆشییەیە لە باوک، دایک و باو باپیراندا،

g) ستریّسی رۆحیی(سایکۆلۆژیک)،

h) خواردنی زۆری سۆدیوم (لەخوێدا هەیە).

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیە و ئاڵۆزییەکانی

لە سەرەتادا لە زۆربەی نەخوشەکاندا نیشانەیەکی تایبەتیی نابیندرێ بەڵام پاش سەخت بوون و هەڵدانی نەخۆشییەکە، رەنگبێ سەرئیشە، بەربوونی خوێنی لوت، لێڵ و تاریک بوونی بەرچاو سەرهەڵدات . فشاری خوێن یەکێکە لە گرینگترین هۆیەکانی پێکهێنەری نەخۆشیی دڵ و

رەگەکان،هەروەها سەکتەی مێشک، ناتەواویی گورچیلە، رئتینۆپاتیی[180](زیان گەیشتن بە تۆڕی چاو) و نەخۆشیی دەمارەکانی پەراوێزیی جەستە (ئەوانەی کە لە دڵ دوورن). نیسبەتی چوونەسەرەوەی نەخۆشیی دڵ و رەگەکان ، پێوەندیی راستەوخۆیان لەگەڵ چوونەسەرەوەی فشاری خوێنەوە هەیە.

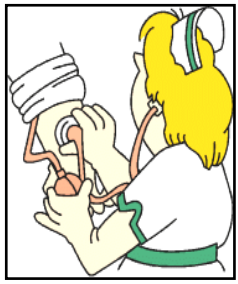
چارەسەری فشاری خوێن بە بێ بەکارهێنانی دەرمان:

گۆڕینی شێوەی ژیانی نەخۆش رۆڵێکی گەورەی لە سەر چارەسەری ئەم نەخۆشییە هەیە و دەتوانێ رۆڵی بنەڕەتیی لە سەر کەمکردنەوەی مەترسیی نەخۆشیی دڵ و رەگەکان هەبێ. بۆ وێنە وەلانانی جگەرەکێشان دەتوانێ بە شێوەیەکی بەرچاو مەترسیینەخۆشییدڵ و رەگەکان و ئەندامەکانی دیکەی جەستە وەکو مێشک، چاو و گورچیلە، کەم کاتەوە.

کەم کردنەوەی قورسایی جەستە (لاوازبوون) لەو کەسانەیدا کە قورسایی لەشیان لە سەتا ١٠ زیاتر لە قورسایی ئاسایییە، دەتوانێ ببێتە هۆی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دەرمانی شیمیایی(کیمیایی) و کەم بوونەوە و ئاسایبوونی " کۆلسترۆڵی"خوێن.

لە بیرمان نەچێ کە ژنانی دووگیان دەبێ خۆیان لە کەمکردنەوەی قورسایی جەستە بپارێزن. کەم خواردنەوەی ئەڵکۆڵ (تا نزیکی٣١ گرەم لەڕۆژدا) رۆڵێکی گرنگ لە سەر چارەسەری ئەو نەخۆشییە دادەنێ."ئتانۆل"(بەرهەمی ئەڵکۆڵ لە جەستەدا) دەبێتەهۆی تەنگبوونەوەی رەگەکان و لە ئەنجامدا چوونەسەرەوەی زۆرتری فشاری خوێن.

180 Retinopathy



وەرزشی بەردەوام بە هۆی هێنانەخوارەوەی قورسایی جەستە و چوونەسەرەوەی سۆدیۆم لە جەستەدا، رۆڵێکی بەرچاویی لە هێنانەخوارەوەی فشاری خوێندا هەیە. ئەم وەرزشانە پێویستە، هیچ نەبێ سێ کەرەت لە حەوتوێەکدا و هەر جاریش بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بکرێن. ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشیی فشاری خوێنن و لەگەڵ ئەویشدا نەخۆشیی کەم گەیشتنی خوێنیان بە دڵ هەیە، یان تەمەنیان لە چل ساڵ تێپەڕبووە و فاکتۆرەکانی مەترسیی بۆ ئەندامەکانیتریان هەیە (کە لە پێشدا نێومان بردن)، دەبێ لە زووترین کاتدا لەگەڵ دوکتۆرەکەیان سەبارەت بە وەرزش و چۆنایەتی وەرزشکردن راوێژ بکەن.

رژیمی خواردن:

کەم کردنەوەی خواردنی سۆدیوم کەمتر لە ٦ گرەم لە رۆژدا (کەمخواردنی خوێ)، هەروەها کەمکردنەوەی چەوریی خواردن دەتوانن رۆڵێکی بەرچاویان لە هێنانەخوارەوەی فشاری خوێندا هەبێ. بەکارهێنانی هەر چەشنە دەرمانێک دەبێ لە ژێر چاودێریی دوکتۆری پسپۆڕدا بێ.

پشت ئێشە

کەم کەس هەیە کە لە درێژایی ژیانیدا بە هۆی ئێشەوە، هەستی بە گرنگی ئێش لە ژیاندا نەکردبێ. زۆربەی خەڵک تەنیا لایەنی نەرێنیی ئێش لەبەرچاو دەگرن، بە هۆی رەنج و تاڵیی ژیانی دەزانن. هەر بە راستیش ئێش بۆ هەر گیان لە بەرێک مایەی رەنجی لە رادەبەدەر و دوور لە تاقەتە. ئێش کاتی بریندار بوون، ددانئێشە، پشت ئێشە، ئێشی ژنان لە کاتی منداڵبووندا و هتد ... . بە چاو خشاندنێک بە لایەنەکانی جۆراوجۆری ئێشدا دەردەکەوێ کە هەست بە ئێش بۆ خۆی دەنگدانەوەی سیستەمی بەرگریی جەستەە بۆ راگرتنی لەشساغی و پاراستنی ئەو وەک هەوڵ لە هەنگاوی درێژەی ژیاندا. "نۆربێرت وینێر" داهێنەری زانستی سیبەرنێتیک دەڵێ: "بۆ مرۆڤ چارەنوسێک تاڵتر لەوە نییە کە هەست بە ئێش نەکا".

گرنگیی چارەنووس‌سازی"ئێش" کاتێک دەکەوێتە بەرچاو کە هەبوون و نەبوونی ئەو هەستە لە مرۆڤدا دەکەوێتە ژێر لێکۆڵینەوە. لە سەرچاوە

پزیشکییەکاندا بە زیاتر لە سەت مرۆڤ ئیشارە کراوە کە بە هۆی نەبوونی هەستی ئیشەوە تووشی بریندارییی، نەخۆشیی و کارەساتی گەورە و چکۆلە و تەنانەت مردن بوون . ئێمە لێرەدا تەنیا ئیشارە بە وێنەیەک دەکەین: کچێکی گەنجی کەندیی کە خوێندکاری زانستگای مونترپاڵی کەنەدا بوو، لە دریژایی تەمەنیدا هەستی بە ئێش نەکردبوو. ئەو لە سەردەمی منالیدا تووشی سووتانی پلەی سێ، چەند جاریش بەهۆی بریندارییی جۆراوجۆرەوە کەوتوبووە بەشی ئۆرتۆپێدیی و نەشتەرگەریی. هیچ هاندەرێک تەنانەت کارەبا و ئاوی کوڵاو و هتد... کاری نەکردبوو سەر هەستی. هەرگیز نەکۆخیبوو، نەپژمیبوو و کاتیک شتێک کەوتبێتە چاویەوە، هەستی بەنارەحەتیی نەکردبوو، بە کورتی ئەو بێبەش لە کاردانەوەی سیستمی بەرگەریی جەستە بوو، هەر بۆیەش لە تەمەنی ٢٩ ساڵیدا بەهۆی نەخۆشیی چڵکییەوە(هەوکردن) گیانی خۆی لە دەستدا.

بەم پێیە، ئێش خاوەنی پێناسەی دژ بەیەکە، لە لایەکەوە دیاردەیەکی ئاسایی و فیزیۆلۆژیکە کە بە هۆی بەرگریی و پاراستنی لەش لە مەترسیی جۆراوجۆر، دەورێکی بە کەڵک لە ژیانی مروۆدا دەگێڕێ، لە لایەکیترەوە، ئێشبە تایبەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر و بەردەوام دریژەی هەبێ، دەبێتە هۆی ئازاری مرۆڤ و بە واتەیەکیتر"پاتۆلۆژییکە" و نیازی بە چارەسەر هەیە.

دەکرێ بڵێین زۆربەی زۆری خەڵکی بە ساڵاچوو پشت ئێشە دەناسن. ئەو ئێشە دەتوانێ دوای کاری دریژخایەن لە حاڵەتی پشت کووڕییدا، پیاسەی دوور و دریژ، هەڵگرتنی شتی قورس، کاتی نەخۆشیی هەڵامەت و هتد ... سەرهەڵدات. ئەو ئێشانە کاتیین و پاش ماوەیەکی کورت تەواو دەبن، هەر بۆیەش لەوانەیە، ئەو کەسانە نەچنە لای دوکتور. دوای کاری قورس و ماندووبوونی جەستە، ئێشێکی کەم لە پشت، دەست و پێدا دەسپێدەکا، بەڵام جاروبار هەست بە ئێشێکی توند لە پشت دەکرێ کە مرۆڤ دەبێ لە

جێدا بۆی بکەوێ. راوەستان و دانیشتن تەنانەت جوولانەوەش ئازاری دەدا. جوولّەی زۆر بە ئەسپایی وەکو هەناسەکێشانی قووڵ، کۆخە و پشمە، ئێشەکە زیاد دەکەن و مرۆڤ لێدەبڕێ بچێتە لای دوکتور.

دەرمانی پشت ئێشە بە پێی هۆکاری ئێشەکەوە جیاوازە و بریتییە لە عیلاجی کۆنزێرواتیڤ (دەرمانی نانەشتەگەریی) یا نەشتەرگەریی. یەکێک لە شێوە چارەسەرەکان بۆ کەمکردنەوەی ئێشی پشت، وەرزشی جەستەیە. ئامانج لەم وەرزشە هێنانەخوارەوەی فشار لە سەر دیسکەکانی نێوان مۆرەکان و باشترگەیاندنی خوێن و شتی پێویستیتر بۆ ئەو جێیە و پێشگیریی لە بێ حەرەکەتیی مۆرەکانی(فەقەرات) پشتە. ئەو وەرزشانە کە بە داهاتنەوە بۆ پێشەوە دەکرێن، دەبنە هۆی کرانەوەی مەودای پشتەوەی نێوان مۆرەکان و گەورەتربوونی کونی بەینی مۆرەکان، کە لە ئاکامدا فشار بۆ سەر دەمارەکانی پشت کەم دەکا، دیسکەکان هەڵدەستنەوە و لە جێی خویان فیکسە دەبن. ئەمڕۆ چەشنی جۆراوجۆری وەرزشی جەستە بۆ کەمکردنەوەی پشت ئێشە هەن کە ئێمە بڕێکیان باس دەکەین. ئەوەش بڵێین **"کە دەبی لەو وەرزشانەی کە ئێشی پشت زیاتر دەکەن خوبپارێزرێ"**.

حاڵەت: راکشان لە سەر پشت:

١- بە ئارامیی ئەژنۆ بچەمێننەوە و بەرەو لای سنگی بێنن (ئەو جوڵەیە کاتێکە کە هەناسەدان داوەتە دەر و سیی‌یەکان هەوایان تێدا نەماوە). دوایی پێ دەگەرێننەوە سەر جێی خۆی(کاتی هەڵکێشانی هەناسە). ئەو جوڵەیە بە قاچەکەی‌تریش دووپات دەکەنەوە. دەکرێ ٦ تا ٨ جار درێژە بەو حەرەکەتە بدرێ.

٢- قاچەکان رێک راگرن و بە نۆبە و بە ئارامیی لە کاتی دانە دەرەوەی هەناسە، بەرزیان کەنەوە و لە کاتی هەناسەکێشاندا بیانهێننەخوارەوە (٨ تا ١٠ جار دەتوانن دووپاتی‌کەنەوە).

٣- قاچەکان بە نۆبە و لە کاتێکدا ئەژنۆتان چەماندۆتەوە، لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسە، بۆ لای دەرەوە و لە کاتی کێشانی هەناسەدا بۆ نێوەوە بیگەڕێننەوە (٨ تا ١٠ کەرەت دەکرێ دووپاتی کەنەوە).

٤- قاچ رێک راگرن و بە نۆبە، کاتی هەناسەکێشان هەڵی‌هێنن تا ئەو جێگایەی هەست بە ئێش دەکەن، پاشان بۆ لای راست و چەپی بەرن و لە کاتی هەناسەدەرداندا بیهێننەوە خوارەوە. ئەو جوڵەیە بەهەر دوو قاچ بکەن (٤ تا ٦ جار).

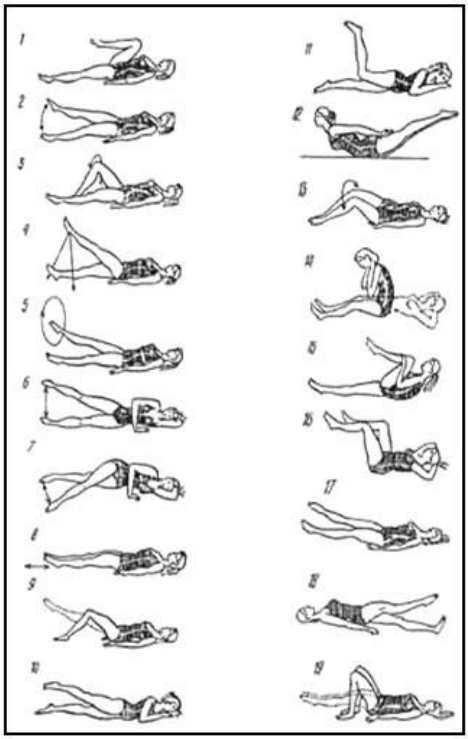
٥- قاچ رێک راگرن و بیبەنە سەرەوە و پاشان ٣٦٠ پلە بیخولێننەوە (دەورێکی تەواو) بە راست و چەپدا و بە قاچەکەی‌تریش هەر ئەو کارە بکەن (٣ تا ٤ جار).

حاڵەت: بە لای چەپدا راکشێن: دەستی چەپ لە ژێر سەر دانێن و دەستی راستتان وەک پاڵپشتێک لە پێشەوەی سنگ راگرن. ئەو کارە لە سەر لای راستیش دووپات کەنەوە.

٦- قاچ رێک راگرن و کاتی هەناسەکێشان بیبەنە سەر و کاتی دەردانی هەناسە بیهێننەوە خوارێ. هەر ئەو کارە بەقاچەکەی‌تریش بکەن (٣ تا ٤ جار).

٧- قاچ رێک راگرن، تا بۆتان بکرێ بیکێشنە پێشەوە، بە شێوەیەک سەری قامکەکانتان لە سەر زەوی بدرێ. دوایی بیگەڕێننەوە سەرجێی خۆی. هەر ئەو جوڵەیە جارێکیش بە پێچەوانە، یانی قاچتان بۆ دواوە بکشێنەوە و دوایی بیگەڕێننەوە. هەر ئەو کارە بە قاچەکەی دیکەش بکەن - ٤ تا ٦ جار).

جوڵەکانی ٦ و ٧ دەکرێ هاوکاتیش بکرێن، یانی ئەگەر هەر دوو جوڵەکە لە سەر لایەک تەواو بوو، لە سەر لایەکەی دیکە راکشێن و هەر دووکیان بەو لایەشدا بکەن.



حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن:

٨- هـەر دوو دەسـت رێـک لـە درێژایـی موورەغـەی پشـت راکێشـن، بـە شێوەیەک کە لەپی دەست لە سەر عەرز بێ. هەر دوو قاچ تـا ئـەو جێگـەیەی دەتوانن بکێشنە پێش (٨ تا ١٠ جار).

٩- قاچێک لـە ئـەژنۆوە بچەمێننـەوە و بـەری پـێ لـە سـەر زەوی دانـێن، قاچەکـەی‌تر رێـک هـەڵێنن، هـەروا لـە ئـەژنۆدا بیچەمێننـەوە و دوایـی راسـتی کەنەوە و بیهێننەوە خوارێ. ئەو کارە بـە قاچەکـەی دیکەش بکـەن (٨ تـا ١٠ جار).

حاڵەت: لەسەر زگ درێژ بن و دەستەکانتان جۆرێک بخەنە ژێر چەناگەوە کە لەپی دەستتان بکەوێتە بن چەناگە.

١٠- کاتی هەناسەهەڵکێشان قاچتان رێک هەڵێنن و لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسە بیهێننەوە خواریێ. هەر ئەو کارە بە قاچەکەیتریش بکەن (٦ تا٨ جار).

١١- قاچتان لە ئەژنۆدا ٩٠ پلە بچەمێننەوە و بە ئارامی هەڵی هێنن. ئەو کارە بە قاچەکەی دیکەش بکەن(٤ تا ٦ جار). ئەو جوڵانە دەکرێ هاوکاتیش بە هەر دوو پێ بکرێن.

١٢- دەستەکانتان رێک بکێشنە پشتەوە، بە شێوەیەک لەپی دەست رووی لە سەرەوە بێ. بە ئارامیی دەستەکانتان بقونجێنن(بێ ئەوەی فشاری زیادە بۆ خۆتان بێنن) و لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسەدا سەر، سنگ و لاقەکانتان هەڵێنن. لە کاتی هەناسەهەڵکێشاندا بیانگەڕێننەوە سەرجێی خۆی(٦ تا ٨ جار).

حاڵەت: لە سەر پشت درێژ بن!:

١٣- هەر دوو قاچ لە ئەژنۆودا بچەمێننەوە و بە یەکەوە جووتیان کەن. دەستەکانتان لە درێژایی جەستەراکێشن، بە شێوەیەک لەپی دەست لەسەر زەوی بێ. لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسە هەر دوو ئەژنۆ هاوکات بۆ لای راست بەرن و لە کاتی هەناسەهەڵکێشاندا بیگەڕێننەوە سەر جێی خۆی. ئەو جوڵەیە جارێکیش بە لای چەپدا بکەن(٦ تا ٨ جار). لەو حاڵەتەدا دەتوانن"کاسیلکە[١٨١]" لە کاتی دانەدەرەوەی هەناسە هەڵێنن و لە هەناسەهەڵکێشاندا بیهێننەوە خواریێ(٤ تا ٦ جار).

١٤- دەستەکانتان بخەنە پشت سەر و تێکۆشن بێ ئەوەی پاژنەی پێتان لە عەرز جیابێتەوە، سەر و سنگتات هەڵێنن و دانیشن (٣ تا ٤ جار).

---

١٨١ لەگەن، کزیە

١٥- قاچێکتـان ڕێـک ڕاگـرن و کاتێـک قـاچەکەی دیکەتـان لـە ئـەژنۆدا دەیچەمێننـەوە، بەهـەر دوو دەسـت سـەرەوەی پـووز بگـرن و ڕانتـان بەرەو سـک بکێشـن (ئـەو جوڵەیـە لـە کـاتی دانـەدەرەوەی هەناسـەدایە). کـاتی هەناسەهەڵکێشـان قاچتـان بگەڕێننـەوە جێی خـۆی. ئـەو کـارە بـە قاچەکـەی دیکەش بکەن(٤ تا ٦ جار).

١٦- دەستەکانتان بخەنـە ژێر سـەر و قاچـەکانتان لـە کاتێکدا لـە ئـەژنۆدا چەماونـەوە ڕێـک ڕاگـرن و هـەر وەکـو سـواری پاسـکیل بـووبن، هەوەڵ بـە لایەکدا و پاشان بە لایەکەی‌تردا پێ لێدەن. ئـەو جوڵەیـە تـا ئەو جێیـە درێژە پێ بدەن کە هەست بە ماندوویـەکی کەم دەکەن.

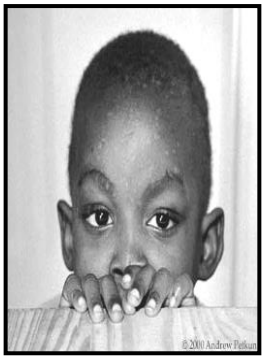
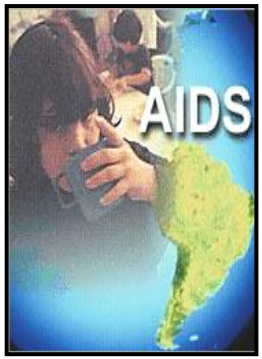
١٧- دەستەکانتان لە کاتێکدا کە لەپی دەست لە سـەر عـەرزە بـە درێژایی لەش درێژکـەن. قاچـەکانتان بـە ئـارامی هـەڵێنن و تـا ئـەو کاتـەی هەسـت بـە ماندوویی دەکەن لە یەکتر دوور و نزیکیان کەنەوە.

١٨- قاچـەکانتان ڕێـک درێژکـەن و لـە سـەر یـەکتریان دانـێن. لـە کاتێکدا قورسـایی جەسـتە دەخەنـە سـەر پاژنـەی پێـی بنـەوە، تێکۆشـن خۆتـان بەلایەکـەی‌تـردا بادەنـەوە. جێـی قاچـەکانتان بگـۆڕن و ئـەو جوڵەیـە بەلایەکەی‌تردا دووبارە کەنەوە(٣تا ٤ جار).

١٩- هەر دوو ئەژنۆتان بچەمێنەوە و بەری پێتان لـە سـەر عـەرز دانـێن. لەو حاڵەتەدا خۆتان بە لایەکدا خوارکەنەوە و قاچتان بە ئارامیی درێژکـەن و تێکۆشن کەمەرتان بجوڵێنەوە.

لەبیرتان نەچێ کە ئەو جوڵانە نابێ ئێش زیاد کەن، ئەگـەر حەرەکەتێک ئێشی پشت زیاد بکا دەبێ دەستی لێ هەڵگرن.

کارەساتی جیهانی ئێدز(ئایدز)
(بە بۆنەی یەکی دیسەمبەر، رۆژی جیهانیی ئێدز)

نەخۆشیی ئێدز بۆ یەکەمین جار لە ساڵی١٩٨١ لە نێو نێربازانی کالیفۆرنیادا بەدی کرا. ئەوکات کەس پێی وانەبوو ئەم نەخۆشییە لە ماوەی کورتی٣٠ ساڵدا دەبێ بە یەکێک لە کارەساتە گەورە جیهانییەکان. نەخۆشیی ئێدز لەم ماوەیەدا هۆکاری لە نێوچوونی زیاتر لە ٢٥ میلیۆن کەس و چوارەمین هۆکاری مردن بووە لە دنیادا. بەپێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستیی جیهانیی لە ساڵی٢٠٠٥ دا زیاتر لە ٥ میلیۆن کەسیدیکە تووشی ڤایرۆسی HIV-1 بوون. سی میلیۆن و دووسەد هەزار کەس لەم نەخۆشانە خەڵکی خواروویی بیابانی ئەفریقان. ٧٠٠ هەزار کەس لەم کۆمەڵەیە، منداڵانی ژێر ١٥ ساڵن. ئێستا ژمارەی نەخۆشەکانی گیرۆدەی ئێدز، گەیشتۆتە ٤ میلیۆن و ٣٠٠ هەزار کەس، کە لەم ژمارەیە ٢ میلیۆن و ٣٠٠ هەزار کەس منداڵانی خوار تەمەنی١٥ ساڵن.

ژمارەی گیرۆدە بووانی نەخۆشیی ئێدز لە ساڵی١٩٩٥ دا زیاتر لە١٩/٩ میلیۆن کەس بوو. لە ماوەیەکی کەمتر لە١٠ ساڵدا ئەم ژمارەیە بوو بە دوو

بەرانبەر. زۆرترین گیرۆدە بووانی ئەم نەخۆشییە(دوو لە سێی ئەوان) لەخواروی بیابانی ئەفریقا دەژین. باشوور و باشووری رۆژهەلاتی ئاسیا بە٧/٤ میلیۆن نەخۆشەوە، بە دووهەم ناوچە لە باری ژمارەی زۆری گیرۆدە بووانەوە دادەنرێت. لە ساڵی ٢٠٠٥دا نزیکەی٢/٤ میلیۆن کەس لە خواروی بیابانی ئەفریقا، ٤٠٠ هەزار کەس لە باشووری رۆژهەلاتی ئاسیا، ١٨ هەزار کەس لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ١٢ هەزار کەسیش لە ئەوروپا بە هۆیئێدزەوە گیانیان لە دەست داوە. لە سەر یەک زیاتر لە ٣ میلیۆن و ١٠٠هەزار کەس بوون بەقوربانیی ئێدز کە٥٧٠ هەزار کەسیان منداڵانی خوار تەمەنی١٥ ساڵ بوون.

بە پێی سەرژمێری سندووقی[منداڵانی] ریکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە هەر ١٤ چرکەدا لاوێک و رۆژانە ١٤ هەزار کەس کە نیونجی تەمەنیان لە نێوان ٢٤ـ١٤ دایە، تووشی دەبن. هیند دوای ئەفریقیای باشوور دووهەم وڵاتە کە زۆرترین نەخۆشیگیرۆدەی ئێدزیهەیە. لەو وڵاتەدا زیاتر لە ٤ میلیۆن نەخۆشی گیرۆدەبوو بە ڤایرۆسی HIV-1هەن.

لە بارەی گیرۆدەبووانی نەخۆشیی ئێدز لە ئێراندا هێشتا سەرژمێرییەکی روون و جێگای بڕوا لە دەستدا نییە. بە پیی قسەی سەرۆکی ئیدارەی کۆنترولّی وەزارەتی تەندروستیی و دەرمان، لە ئێران ١١ هەزار و ٩٣٠ کەس تووشی ئێدز بوون کە لەم ژمارەیە تا ئێستا ١٣٧٧ کەس مردوون.

رێگاکانی گوێزرانەوەی نەخۆشیی ئێدز بە زۆریی بریتین لە:

پێوەندیی سێکسیی لەگەڵ کەسی گیرۆدەبوو بە ڤایرۆسی HIV-1.

گوێزرانەوە بە هۆی خوێن.

دەرزیی(سورەنگ)، کە ئەمەیان زۆرتر لە نێو موعتادەکاندا باوە.

گوێزرانەوە لە دایک بۆ منداڵ، پێش لە دایکبوون یا دواتر.

بارینی ئەتۆمیی چرنۆبیل
ئەنجامە پزیشکیی ـ کۆمەڵایەتییەکان
کارەساتی ئەتۆمیی چرنۆبیل

گەورەترین کارەساتی ئەتۆمیی جیهان، کاتژمێر یەک و نیوی بەیانی ٢٦ ئابریلی ١٩٨٦ لە بلۆکی چواری وزەی بنکەی ئەتۆمیی شاری چرنۆبیل لە

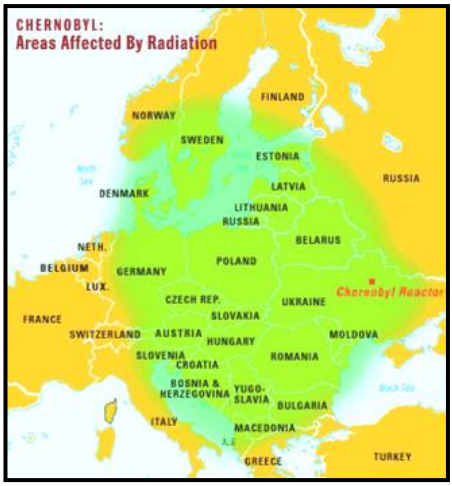
کۆماری ئۆکراینـدا، ١٢ کیلۆمـەتری سنووری باشووری کۆماری روسیای سپی قەوما. دوای ئەم کارەساتەدا بە پانتـایی سـەت هەزار کیلۆمـەتری چوارگۆشە لە زەویی‌یەکانی روسیا، کۆماری ئـۆکراین و روسیای سپی کەوتنـە ژێـر کاریگـەریی مـاددەی رادیۆئەکتیـف، بەتایبـەت "سـیزیۆم، ئسترنسیۆم و پلۆتۆنیۆم". لە سەتا٧٠ی ماددەی رادیۆئەکتیف لە روسیای سپی، لە سەتا١٠ی لە روسیا و لە سەتا ٢٠ لە ئۆکراین، زەویی‌یەکانی ئەو وڵاتـانەی داپۆشـی. بـە پێـی راگەیاندنی ریکخـراوی نەتـەوەیەکگرتووکان

نزیکـەی ٩ میلیـۆن کـەس لەخـەڵکی یەکێتیی سۆڤێت، ٥.٢ میلیۆن کەس لە روسـیای سـپی - لەوانـە٥٠٠ هـەزار منداڵ، ٥.٣ میلیۆن کەس لە ئۆکراین - لەوانـە٥.١ میلیـۆن منـداڵ و ٣ میلیـۆن کـەس لـە دانیشـتووانی روسـیا کەوتنـە ژێـر کاریگـەریی ئـەو ماددەیـە. پتـر لـە

٤٠٤هەزار کەس ناچار کران مالّ و شار و گوندەکانیان بەجێ بێلّن. ئێستا زۆرتر لە ٤ میلیۆن کەس کە یەک میلیۆنیان منداڵن، لە بەشی داپۆشراو بە ماددەی رادیۆئەکتیڤدا دەژین.

ماددەی رادیۆئەکتیڤ نە تەنیا ئەم ولّاتانی خستە ژێر چەتری خۆیەوە، بەڵکو لە رێگای "تەپ و تۆز و هەوری چرنۆبیلی"یەوە گەیشتە ولّاتانی فنلەندا، نۆرویژ، ئاڵمانیا، فەڕانسا و بلژیک.

کارەساتی ئەتۆمیی چرنۆبیل بەرێژەی ٢٩٦ تەقینەوەی ئەتۆمیی کە لە نێوان ساڵانی ١٩٤٤ تا ١٩٨٨ لە دونیادا رووی دابوو، زۆرترین قوربانیی مرۆیی بەجێ هێشت.



ناوچەی ژێر کاریگەریی "تەپ و تۆزی چرنۆبیل"
بە ڕەنگی سەوز دیاریی کراوە

بە پێی راگەیاندنی ڤیکتۆر پویارکۆف سەرۆکی ناوەندی لێکۆڵینەوەی رادیۆلۆژیی ئۆکرینا، پتر لە ٢٥٠٠ کەس لە رووداوەکەی چرنۆبیلدا گیانیان

لەدەستداوە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان، بارستایی ئەو رادیۆ ئەکتیوەی کە پاش کارەساتی چرنۆبیل گەیشتوتە ئەتۆمسفێر[۱۸۲](ئاسمان)، ۲۰۰ جار زۆرترە لە ئەو بۆمبەئەتۆییانەی کە ئەمریکا، لە شەڕی دووهەمی جیهانیدا، بە سەر شارەکانی هیرۆشیما و ناکازاکیدا رژاندی.

گوندێک لە ۳۰ کیلۆمەتریی چرنۆبیل

بەشیک لەخەڵکیی بۆ ماڵەکانیان دەگەڕێنەوە. دیسەمبەری ۱۹۹۵

ڕووداوی چرنۆبیل بووەهۆی گۆڕینی ژینگە و دابەزینی هێزی بەرگریی جەستەی مرۆڤ لە بەرانبەر نەخۆشییەکاندا، هەروەها بووە هۆی گۆڕانی جددی هەستیاریی ئۆرگانیزمی مرۆڤ لە ئاست پێکهاتەکانی دەوروبەردا.

بە پێی ئەو سەرژمێریانەی کەوا لە بەر دەستدان رادەی شێرپەنجەی سیستمەکانی ئیندۆکرین، هەناسە، هارین(گەدەو و ریخۆڵە)، خوێن و

---

۱۸۲ Atmosphere

پـاتۆلۆژیی ژنـانی دووگیـان و منـدالانی سـاوا بەرزبۆتـەوە. لـە ١٥ سـاڵی رابـردوودا رادەی شـێرپەنجەی پیـاوان لە سـەتا١.٢٤ و ژنـان لـە سـەدا ٦.٢٢ هەڵکشـاوە. پـێش کارەسـاتی چرنۆبیـل شـێرپەنجەی تیرۆئیـدی منـدالانی لـە کۆمـاری بیلاروس(روسـیای سـپی) یـەک لـە ١٠٠ هـەزار بـوو، بـەڵام دوای کارەسـاتی ئەتـۆمیی چرنۆبیل شـێرپەنجەی تیرۆئید لـە بیلاروسـدا ١٠٠ قـات زۆرتـر بـووە و لـە ٣.٠ لـە یـەک میلیـۆنـدا لـە نێـوان سـاڵانی ١٩٨٥ – ١٩٨١ گەیشتۆتە ٦.٣٠ لە میلیۆنێکدا لە ساڵانی ١٩٩٤ – ١٩٩١.

سـەرژمێرییەفەرمییەکانی حکومـەتی روسـیای سـپی نیشـاندەری چوونەسـەرەوەی رادەی شـێرپەنجەی تیرۆئیـدە لـەو کەسـانەی تەمـەنیان لەخوار ١٥ ساڵدان. لـە سـاڵی ١٩٩٠ ئـەو رادەیـە ٢ هـەزار کـەس بـووە، بـەڵام لە سـاڵ٢٠٠١ دا گەیشـتۆتە١٠ هـەزار کـەس! بـە پێی راگەیاندنی ڕێکخراوەی یونسـێف لـە نێـوان سـاڵەکانی ١٩٩٤ -١٩٩١ڕێژەی نەخۆشـیی سیسـتمەکانی دەمـار، هـاپین (گـەدە و و ریخـۆڵە)، ئێسـک – ماسـولکە، هـەروەها شێرپەنجەکان لە سەتا٣٠ تا ٦٠ بەرز بوونەتەوە.

لە کۆمارەکانی روسیە و ئۆکرایندا ڕێژەی شێرپەنجەکان لە نێوان منـالان و ئەو لاوانەی کە لە کاتی قەومانی کارەساتەکەدا تەمەنیان لە بەینی ٣ تا ١٢ سـاڵ بووە، زیاتر لەو کەسانە بووە کە بە تەمـەنتر بـوون. لـە" کالۆگـا" یـەکێک لـە ناوچەکـانی داپۆشـراو بـە مـاددەی رادیۆئـەکتیوی روسـیە، لـە نێـوان سـاڵەکانی ٢٠٠٠ – ١٩٨٥دا شـێرپەنجەی مـەمکی ژنـان لە سـەتا ١٢١، شـێرپەنجەی سـیی‌یەکان لە سـەتا ٥٨، شـێرپەنجەی منداڵـدان لە سـەتا ٨٨، شـێرپەنجەی تانـەکانی لێنـڤ و بەرهـەم هێنـەری خـوێن تـا سـەتا ٥٩ چـونەتە سەر. شێرپەنجەی تیرۆئید لە روسیە ١٠ قات زۆرتر بووە.

لـە کۆمـاری ئۆکرایندا ٥ سـاڵ پـێش رووداوی چرنۆبیـل، رادەی مامناوەنـدی شـێرپەنجە لـە کەسـانی ژێـر ١٥ سـاڵدا، ٤ هـەتا ٥ کـەس لـە

میلیۆنێکدا بووە، بەڵام لە نێوان ساڵەکانی ١٩٩٧ – ١٩٨٦ گەیشتۆتە ٤٥ کەس لە میلیۆنێکدا.

ڕادەی ئەو نەخۆشانەی کە لە شاری کیەف پایتەختی کۆماری ئۆکراین لە ژێر چاودێریی پزیشکدا بوون بەم شێوەیە چۆتەسەرێ: نەخۆشییەکانی سیستمی ئیندوکرین ١٠ جار، هەناسە ٦ جار، سیستمی عەسەبیی، خوێن و تانوپۆی خوێنساز ٥ جار . بە پێی راگەیاندنی "وەزارەتی چرنۆبیلی" ئۆکراین رادەی مردن لە ناوچەکانی گیرۆدە بەڕادیۆئەکتیو تا ٢ قات زۆرتر بوو.

یەکێک لەسەرئەنجامە تاڵەکانی کارەساتی چرنۆبیل کارتێکردنی خراپ لە سەر وەچەی (بەرەی) داهاتوی ئەو ولاتانەیە، کە ژنانی دووگیان و منداڵی تازە لە دایک بوو دەگرێتەوە. دوای ئەم کارەساتە رادەی نەخۆشیی جۆراوجۆری ژنان چۆتە سەر. کەم خوێنیی لە نێو ژنانی دوو گیاندا ٧.١ جار لە ساڵدا چۆتە سەرێ و نەخۆشیی تیرۆئید گەیشتۆتە سەتا ٨. ٥. نەخۆشییەکانی دیکە وەک نەخۆشیی سیستمی میز- زاوزێ ٧ جار، نەخۆشیی دڵ و رەگەکان ٢ جار و نەزۆکیی ٥.٥ جار زۆرتر بووە. رۆڵی پاتۆلۆژیی ئەسپێرمی پیاوان لە نەزۆکیی دا تا ٦.٦ جار چۆتەسەر و شێوانی هۆرمۆنی ژنانیش تا ٣ قات بەرزتر بۆتەوە.

نەخۆشیی منداڵانی ساوا پێوەندیی راستە وخۆی لەگەڵ نەخۆشیی ژنانی دووگیان و کاتی زایین هەیە. دوای ساڵی ١٩٨٦ نەخۆشییەجۆراوجۆرەکانی منداڵانی شاری مینسک لە سەتا ٥. ٦ ، لە ئەیالەتی گۆمل ٣. ٦ و لە ئەیالەتی ماگلیوف لە سەتا ٥.٥ چۆتە سەر. "موتاسیۆنی" خۆزایی کرومۆزۆمەکان ٥.١ تا ٢ جار زۆرتر و رادەی ئاڵۆزییەکانی تەواوکاریی زگماکیی کە لە ١٧ ناوچەی ئەیالەتی گۆمل و ماگلیوڤدا ٨.٤ (لە ساڵەکانی ١٩٨٥ – ١٩٨٣) بووە، پاشان گەیشتۆتە سەتا ٦٨.٧. زیاد بوونی رادەی برسییەتی ئوکسیژێنی پز و ساوا یەکێک لە ئاکامە سەرەکییەکانی

کارەساتی چرنۆبیلە. بە هۆی دابەزینی سیستمی بەرگریی منداڵان، نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی سیستمی هەناسە،هارین، دڵ و رەگەکان، گورچیلە، نەخۆشی چلکیی، شێرپەنجە، هەروەها شێرپەنجەی تیروئید زیادی کردووە. بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەبەر دەستدان، بەشێکی گەورە لە منداڵانی روسیای سپی لە ژێر کاریگەریی خراپی تیشکی ماددەی رادیۆئاکتیودا تووشی سێندرومی کزیی بەرگریی جەستە بوون.

منداڵێکی نەخۆش لەبەشی نەخۆشییەکانی خوێنی نەخۆشخانەی ژومارە١٤ منداڵانی کیەف لەکۆماری ئۆکرائیندا

کارەساتی "ئیکۆلۆژیکیی"چرنۆبیل، بڵاوبوونەوەی ماددەی ژەهراویی لە ئاسمانی روسیای سپیدا(*تەنیا لە شاری مینسک پایتەختی کۆماری روسیای سپیدا رۆژانە نزیک بە١٥٠ تۆن ماددەی ژەهراوی دەرژێتە نێو هەواوە*) لەگەڵ قەیرانی ئابووریی و کۆمەڵایەتیی روسیای سپی کاریگەریی خراپی سەر تەواوی بوارەکانی ژیانی گەلی ئاشتیخواز و رەنج کێشاوی روسیەی سپی و داهاتووی وچەکانی ئەم وڵاتەی خستۆتە مەترسییەوە. لە

ساڵی ١٩٩٣ بەو لاوە رادەی مردنی سالانە پترە لە رادەی زاوزێ و لە دایکبوون.

ئەگەر لە ساڵی ١٩٨٥ لە کۆماری روسیەی سپی ١٦٥ هەزار منداڵ لە دایک بوون، ئەم ڕێژەیە لە ساڵی ١٩٩٣ بۆتە ١١٧ هەزار کەس و لە ساڵی ١٩٩٦ گەیشتۆتە٩٠ هەزار منداڵ. رادەی زاوزێ و لە دایکبوونی منداڵ لە سەتا ٤٣ دابەزیوە. بە پێی سەرژمێری گشتیی ساڵی ١٩٩٣ ڕێژەی خەڵکی نیشتەجێ لە روسیەی سپیدا ١٠ میلیۆن و٣٦٧ هەزار کەس بووە. ئێستا سالانە ٩٠ هەزار کەس لە ڕێژەی ئەم خەڵکە کەم دەبێتەوە. بە پێی لێکدانەوەی "تیالۆفسکی" ئەگەر ئەم ڕەوتە بەم چەشنە درێژەی بێ، دوای١١١ ساڵیتر، یانی لە ساڵی ٢١٠٥ ئاخرین دانیشتوانی ئەم وڵاتە لە بەین دەچن.

سەرچاوەکان:

٢٠) کارەساتی چرنۆبیل: رەهەندی پزیشکیی.مینسك ١٩٩٤

٢١) کارەساتی چرنۆبیل: هۆ و ئاکامەکانی. بەرگی ١و٣.مینسك . ١٩٩٣و١٩٩٢

٢٢) ئاکامەکانی پزیشکیی کارەساتی بنکەی ئەتۆمیی چرنۆبیل. مۆسکو١٩٩٥

٢٣) گۆڤاری هماتۆلۆژیی و ترانسفوزیۆلۆژیی. ژمارەی ٦.مۆسکو١٩٩٦

٢٤) رادیوبیۆلۆژیك. بورداکوف و ... مینسك ١٩٩٢

٢٥) باری رادیۆئیکۆلۆژیکی کۆماری بیلاروس دوای کارەساتی ئەتۆمیی چرنۆبیل. دپارتمانی پزیشکیی رادیو ئاکتیویتەی زانستگای پزیشکیی مینسك.١٩٩٥

٢٦) ئاکامەکانی کارەساتی چرنۆبیل لەکۆماری بیلاروس. راگەیاندنی نەتەوەیی مینسك١٩٩٦

٢٧) کارەساتی دمۆگرافیك لە بیلاروس. تیالۆفسکی .مینسك ١٩٩٧

٢٨) لەشساغی منداڵانی بیلاروس دوای کارەساتی چرنۆبیل. زۆبۆیچ. مینسك١٩٩٧

٢٩) رۆژنامەی پەرلەمانی(ڕوسیە) - رۆژنامەی گەل (بیلاروس).نیکلای گوسەیف ٢٦ ئابریلی ٢٠٠٠

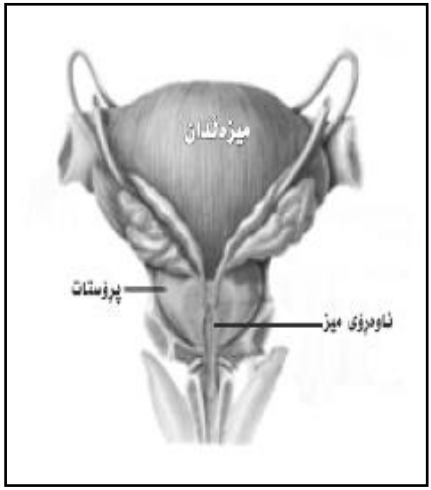
٣٠) پاتۆلۆژیی سیستمی هەناسەی لیکویداتورەکان دوای کارەساتی بنکەی ئەتۆمیی چرنۆبیل. کۆکردنەوەو تەرجومەی مەحەمەد تاهیری موحەمەدی. گۆڤاری پزیشک. ژمارەی ٢، بەهاری ١٣٧٧. مینسک

٣١) دە ساڵ دوای چرنۆبیل.Joanne Dufay، Greenpeace Canada

٣٢) کارەساتی ئەتۆمیی چرنۆبیل www.chernobyl co.uk

٣٣) ڕاگەیاندنەکانی ڕێکخراوی نەتەوەیەکگرتووکان سەبارەت بەچۆنیەتی سێ کۆماری ئۆکراین، روسیەی سپی و روسیە .٢٠٠٣

نەخۆشییەکانی پڕۆستات



کەم کەس هەیە کە گومانی لە گرنگیی پێوەندیی جنسیی لە ژیانی ژن و مێردایەتیدا بێ. بەڵام بە داخەوە ژمارەی ئەو کەسانەی کە لە گرنگیی و ڕۆڵی ئەندامە جنسییەکان و نەخۆشییەکانیان ئاگاداریی‌یان بێ، زۆر کەمە. لە ڕاستیشدا، تا کاتێک نیشانەکانی ئەو جۆرە نەخۆشییانە نەگەیشتونەتە ئەو پەڕی قەیران، ناچنە لای دوکتور، تا نەکا جێگای شەرمیان! پیشان نامەحرەمێک بدەن. جاری‌وا هەیە کە ئەو حەیا و شەرمە بە تایبەتیی لە تەمەنی نێوەنجیدا، دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تووشی گیر و گرفت و تەنانەت مەترسیی گەورە و چارەنووس‌سازی نەگەڕاوە بێ.

یەکێک لە ئەندامە گرنگەکانی جنسیی پیاو، کە جاری‌وا وەکو دڵی دووهەمی پیاو پێناسە دەکرێ، پڕۆستاتە. بە پێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانیی، لە سەدا دەی پیاوان لە تەمەنی سەرووی پەنجا ساڵیدا، تووشی نەخۆشیی پڕۆستات دەبن. هەوی پڕۆستات نەخۆشیی

هەرە باوی ئەندامی میز و جنسیی پیاوە کە بە شێوەیەکی بەربڵاو لە تەمەنی ٣٠ تا ٤٠ ساڵیی پیاواندا کە تەمەنی پڕکاریی جنسییانە، دەبیندرێ. ئەم نەخۆشییە لە تەمەنی دواتریشدا، واتە لە پیاوانی بە تەمەنتر و پاش ٥٥ ساڵیدا بینراوە. لە ئەمریکا ساڵانە نزیکەی یەک میلیۆن کەس بەهۆی هەوی پڕۆستات دەچنە لای دوکتور. بە پێی سەرژمێرییەکان، لە سەتا پەنجای پیاوان، هیچ نەبێ جارێک لە ژیانیاندا بەو هۆیەوە جارێک چونەتە لای پزیشک. ئەم نەخۆشییە لە هەموو جیهاندا هەیە. بەڵام، لەو ناوچانەی کە ساردن و شێیهەوا لە سەرێیە زیاترە هەتا ناوچە گەرم و وشکەکان.

گەورەبوونی پڕۆستات، نەخۆشیی هەرە باوی پیاوانە پاش تەمەنی ٥٠ ساڵیی. لە ئەمریکادا، لە سەتاهەشتای ئەو پیاوانەی کە تەمەنیان لە سەرەوەی هەشتا ساڵە، تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. ئەم نەخۆشییە و نەخۆشیی شێرپەنجەی پڕۆستات، لە پیاوانی ئاسیاییدا زۆر کەمترە تا پیاوانی وڵاتانی رۆژئاوایی. لێکۆڵینەوەکان پیشانیانداوە کە خواردنی سۆیا (گیایەکە وەکو لۆبیا کە درێژ و باریکە و زۆرتر لە وڵاتی چین دەخورێ)، دەتوانێ هۆی ئەم کارە بێ، (واتا بەرگرتن لە شێرپەنجەی پڕۆستات). وێچوونی شێرپەنجەی پڕۆستات لە پیاوان، پاش٥٠ ساڵییدا لە سەتا ١٤ تا ٤٦- ە. لە ئەمریکادا شێرپەنجەی پڕۆستات دووهەمین پلە و لە بەریتانیادا پێنجەمین پلەی لە نێو شێرپەنجەکانی دیکەدا هەیە. ئەم شێرپەنجەیە پێش ئەوەیکە تەمەنی پیاوان بگاتە ٤٠ ساڵیی زۆر بەدەگمەن دەبیندرێ. لە ئەڵمانیادا ساڵانە دە هەزار کەس بەهۆی شێرپەنجەی پڕۆستاتەوە دەمرن.

بۆ ناسین و چارەی نەخۆشییەکانی پڕۆستات، کۆنترۆڵی پڕۆستات لە پاش ٤٠ ساڵیی پێویستە. بەداخەوە لە زۆربەی وڵاتەکان و تەنانەت لە ئەروپاشدا، پیاوان زۆر ئارەزوومەندی ئەو جۆرە کۆنترۆڵانە نین. بۆ وێنە لە وڵاتێکی وەکو ئاڵمانیادا تەنیا لە سەدا حەڤدەی پیاوان ساڵانە بۆ کۆنترۆڵی پڕۆستات دەچنە لای پزیشک.

لێرەدا تێدەکۆشین کە بە کورتی باس لە پڕۆستات و نەخۆشییەکانی بکەین تا پیاوان زۆرتر لە سەلامەتی خۆیان ئاگادار ببنەوە.

پڕۆستات لوویەکی ١٠ تا ٢٥ گرەمییە کە لە شێوەی بەڕوو، یانیش بەقسەی پسپۆڕان، وەکو دڵ وایە. ئەو لوویە سێ سانتیمەتر درێژ و ٤ سانتیمەتریش پانە، دوو سانت و نیویش ئەستووریەکەیەتی و لە پشتی میزەڕێدایە. پڕۆستات پێکهاتەی ٣٠ تا ٥٠ ئاسینووسە (کیسە بچوکەکانی ناو لوو) و لە کاتی ئاوهاتنەوە و رەحەت بوونی پیاو لە ئاخر قۆناغی پێوەندی جنسییدا لە سەتا ٢٥ تا ٣٥ی ئاوی پیاو پێ کدێنێ.

هەوی پڕۆستات. میکانیزمی هەوی پڕۆستات جارێ بە تەواویی روون نەبۆتەوە. باکتریییەکان وەکو ئەشێریا کۆلی[١٨٣] ، کلێبسێلا[١٨٤] و ئێنتێرەکۆکەکانی[١٨٥] ناو میز یان ریخۆلەی راست لە ڕێگای میزڕێوە بەرەوژوور دەچن، دەبنە هۆی هەوی پڕۆستات. ڤایروس، کارگەکان، هەروەها میکرۆبەکانی کلامیدیا، تریکۆمۆناد، سۆزەنەک و هتد ... کە بەهۆی پەیوەندیی جنسییەوە(سێکس) پەیدا دەبن، دەتوانن هۆی هەوی پڕۆستات بن. هۆیەکیتری ئەو نەخۆشییە، تێکچوونی توانای هاوئاهەنگی کارایی جنسیی پیاوە. هەندێک لە پسپۆڕان زۆر خواردنەوەی ئەلکۆڵ، جگەرەکێشان، یان خەم، نیگەرانیی و پەشێویی لە ساتی سێکسدا بە هۆی نەخۆشیی پڕۆستات دەزانن. نەخۆشییەکانی میزڕێ، واتە تەنگیی یان بریندارییی، یاخود جێگایبرینی پاش چاکبوونەوە، کەمبوونی هۆرمۆنی پیاوانە، زیادبوونی هۆرمۆنی ژنانە لە پیاواندا، مایەسیریی (بواسیر)، هەوی

183 Escherichi Coli
184 Klebsiella
185 Enterococci

ریخۆڵە گەورە و یان دانانی زۆند لە میزڕێدا بە هۆی گەورەبوون یان هەوی پڕۆستات دەزانن.

بە پێی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی هەوی پڕۆستات، ئەو نەخۆشییەیە بە سێ دەستە دابەش دەکرێ:

١- هەو بە هۆی میکرۆبەوە؛ ئەم حاڵەتە کتوپڕ و لەنەکاو دەست پێدەکات و زیاتر لە پیاوانی گەنجدا دەبیندرێ. نیشانەکانی ئەمانەن:

تا و لەرز،

بێحاڵیی و ئێشی جومگەکان،

پشت ئێشە،

زوو زوو میز کردن (نەخۆش هەست بە میزهاتن دەکات، بەڵام میزێکی کەم دەکات)،

ئێشی کۆم،

ئێش لە کاتی میزکردندا، یان لە کاتی تەواوبوونی(جووت بوون) سێکسدا،

دەرمان. کەڵک وەرگرتن لە ئانتیبیۆتیک وەکو باکتریم[١٨٦]، نۆرۆکسین[١٨٧]، سیپرۆفلۆکساسین[١٨٨] ، ئەویش بۆ ماوەی ٧ هەتا ١٤ رۆژ.

٢- هەوی درێژخایەنی پڕۆستات بە هۆی میکرۆبەوە؛ نەخۆشییەکە وردە وردە دەست پێدەکات و ماوەیەکی درێژ دەخایەنێ. نیشانەکانی ئەمانەن:

هەوی زوو بە زووی دەستگای میز و زاوزێ،

ئێشی کۆم،

ئێشی ناوچە جنسییەکان،

---

186 Bactrim
187 Noroxin
188 Ciprofloxacin

پشت ئێشە،
ناراحەتیی لە کاتی میزکردندا،
هەبوونی خوێن لە ئاوی پیاودا.

دەرمان. کەڵک وەرگرتن لە ئانتیبیۆتیک بە ماوەی ١٦ هەفتە.

٣- هەوی نامیکرۆبیی دریژخایەنی پرۆستات لە جۆرەکانیتر باوترە. هۆیەکەی هێشتاکە نەناسراوە. لە بەراورد لەتەک جۆرەکانیتردا، هەشت جار پتر دەبیندرێ. نیشانەکانیشی هەر وەکو هۆی دریژخایەنی میکرۆبییە. بەو جیاوازیەوەی کە نیشانەکانی چڵککردنی دەزگای میز- زاوزێ لەواندا سەرهەڵنادات. بۆ دەرمانی ئەم حاڵەتە لە دەواگەلی دژەهەوی ناستروئیدیی کەڵک وەردەگیرێ. بەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون پێشنیار دەکرێ خاڵەکانی خوارەوە رەچاو بکەن:

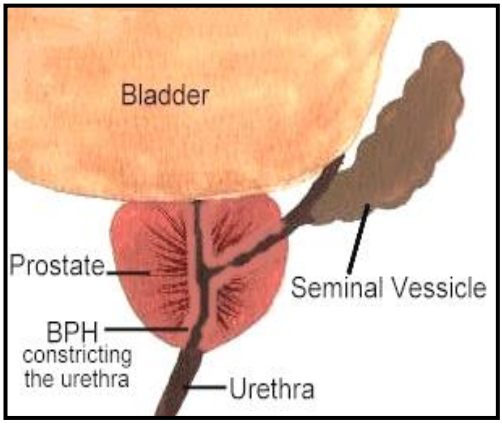
دانیشتن لە ئاوی گەرمدا،
سێکس‌کردنی بەبەرنامەو رێک و پێک،
وەرزشی سووک،
نەخواردنی خواردەمەنی تیژ و پڕ لەکافائیین،
نەخواردنەوەی ئەڵکۆڵ.

گەورەبوونی ناشێرپەنجەیی پرۆستات[١٨٩]

گەورەبوونی ناشێرپەنجەیی پرۆستات لە زۆربەی پیاواندا پاش تەمەنی پەنجا ساڵیی دەبیندرێ، بەڵام لە تەمەنی ٣٠ ساڵەیشدا بینراوە. گۆڕانی پێکهاتەی پرۆستات لە چل ساڵیدا دەست پێدەکات. لە زۆربەی پیاوان، لە تەمەنی ٧٠ ساڵیدا پرۆستات گەورە دەبێ. سەرەڕای ئەوەیکە پسپۆڕان پەرەگرتنی ئەم نەخۆشییە لە پێوەندیی لەگەڵ گۆڕانکاریییەکانی هۆرمۆنیی

189 Benign Prostatic Hyperplasia - BPH

پیـاوان به پێـی چوونەسـەرەوەی تەمەن دەزانـن، بەڵام هـۆی سـەرەکیی ئەم نەخۆشـییەیە جـارێ بە تەواویـی نەناسـراوە، بەم پـێیە پزیشـکەکان توانـایی پێشگیرییان نییە لە پەرەگرتنی ئەم رەوتە.



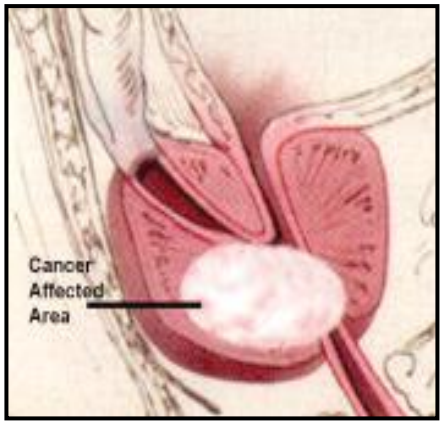
دەرمان یان نەشتەرگەریی لە پێوەندیی لەگەڵ گـەورەبوونی پرۆسـتات بە تەنگبوونەوەی میزڕێ و مانەوەی بەشێک لە میز لەمیزەڵداندایە.

نیشانەکان:

دڕەنگی لە دەستپێکی میزدا،
زۆر بۆ خۆهێنان بۆ ڕامالّینی میز،
مانەوەی بەشێک لە میز لە میزەڵداندا،
زوو زوو میز کردن و هەست بە پڕبوونی میزەڵدان کردن،
کەمبوونەوەی فشار و پچڕپچڕ میزکردن،
شەو هەستان بۆ میزکردن،
هەبوونی خوێن لە میزدا،
خورین و سووتانەوە لە کاتی میزکردن بە هۆی چڵکی میزڵدانەوە.

چارەسەریی: دەرمانی نەخۆش بە پێی تەمەن و سەرهەڵدانی نیشانەکان لە چاودێری و کۆنترۆڵی نەخۆشەوە هەتا نەشتەرگەریی لە نەوەساندایە. لە کاتی کەم بوونی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیە پێویست بە دەرمانی تایبەتیی ناکات و پێشنیار دەکرێ ئەم کەسانە لە ژێر چاودێری پزیشک بن و لە خواردنەوەی ئەڵکۆڵ، هەروەها زۆرخواردنەوەی ئاو پێش خەوتن پارێزبکەن.

شێرپەنجەی پرۆستات:



ئەم شێرپەنجەیە دووهەمین شێرپەنجەی باو و دووهەمین هۆی مردنی پیاوانە لە ئەمریکا. شێرپەنجەی پرۆستات لە سەتا پەنجای پیاوانی سەرەوەی ٧٠ ساڵ و لە نێزیکەی تەواوی پیاوانی ٩٠ ساڵدا دەبیندرێ. هۆی ئەم شێرپەنجەیەش هێشتاکە نەناسراوە.

لێکۆڵینەوەکان پیشانیانداوە کە شێرپەنجەی پرۆستات لەو پیاوانەدا زۆرترە کە گروپی خوێنی « O » یان هەیە. بەڵام لە نێو ژاپۆنییەکاندا کەمتر دەبیندرێ و رەش پێستان زۆرتر لە سپی پێستان تووشی ئەم حاڵەتە دەبن. هەندێک لە تۆێژەران پێوەندیی خواردنی رۆنی ئاژەڵ و شێرپەنجەی پرۆستاتیان پیشانداوە. خواردنی ڤیتامین A بواری تووشبوونی شێرپەنجەی پرۆستات کەمتر دەکاتەوە،(رۆنی ئاژەڵ پڕە لە ڤیتامین A) . رەنگبێ چوونەسەرەوەی

هۆرمۆنی پیاوانە(تێستۆستێرۆن)، یەکێک لە هۆکارەکانی شێرپەنجەی پرۆستات بێ.

نیشانەکان: لە دەستپێکدا بە هۆی پەرەگرتنی ئارام و سووکی نەخۆشییەکە نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ، بەڵام لە کاتی پەرەگرتوویی ئەم نەخۆشییەدا گەورەبوونی پرۆستات، هەروەها ئێشی ئێسکەکان دەبیندرێ. کۆنترۆڵ کردنی پرۆستات، بە تایبەتیی پاش تەمەنی چل ساڵییدا رۆڵێکی بەرچاویی لە دیاریکردنی ئەم نەخۆشییەیە هەیە. لە پیاوانی ٤٠ تا ٥٠ ساڵدا ، سالێ جارێک تێڕوانینی پرۆستات لە ڕێگای ڕیخۆلەی ڕاستەوە و ئەندازەگرتنی ماددەیەک لە خوێندا بە نێوی **PSA** کە تایبەتە بۆ شێرپەنجەی پرۆستات، رۆلێکی بەر چاوی لە ناسینی ئەو شێرپەنجەیەدا هەیە. PSA کورتکراوێی Prostate Specific Antigen (دژەلەشی تایبەتمەندی پرۆستات) ـ ە و لە کاتی شێرپەنجەی پرۆستاتدا ئاستی PSA لە خوێندا دەچێتەسەرێ. ئاستی PSA بە پێی تەمەنی پیاو بەم چەشنەیە:

لە پیاوانی ٥٠ هەتا ٥٤ ساڵدا ٣.٧ میلیمەتر/نانۆگرەم[190]

لە پیاوانی ٥٥ هەتا ٥٩ ساڵدا ٤ میلیمەتر/نانۆگرەم

لە پیاوانی ٦٠ هەتا ٦٤ ساڵدا ٤. ٥ میلیمەتر/نانۆگرەم

لە پیاوانی ٦٥ هەتا ٦٩ ساڵدا ٦. ٢ میلیمەتر/نانۆگرەم

لە پیاوانی ٧٠ هەتا ٧٤ ساڵدا ٦.٦ میلیمەتر/نانۆگرەم

گەیشتنی میزانی PSA لە خوێندا بە ١٠ میلیمەتر/نانۆگرەم یەکێک لە نیشانە سەرەکییەکانی شێرپەنجەی پرۆستاتە. یەکێتی ئۆرۆلۆژەکانی ئەمریکا پێشنیار دەکەن تا ڕادەی PSA ی پیاوان پاش تەمەنی ٥٠

190 Nanogram/milliliter

ساڵیی‌دا جارێک لە ساڵ و لەوانەی کە لە بنەماڵەیاندا ئەم نەخۆشییەیە باو بووە پاش تەمەنی ٤٠ ساڵیی ئەندازە بگیرێ.

شێوەی دەرمانی ئەم نەخۆشانە بەپێی قۆناغی پەرەگرتوویی شێرپەنجەیە و لەم رەوتەدا لە تیشک درمانیی، بە کارهێنانی هۆرمۆنی ئسترۆژێن یاخود نەشتەرگەریی کەڵک وەردەگیرێ.

سەرچاوەکان

HARRISN'S 15 th Edition, Principles of Internal Medicine 2001

THE MERCK MANUAL OF MEDICAL INFORMATION 1997

Lecture Notes on Urology, John Blandy 1982 -

Onkologie 2000

Internal Medicine ,book 4,Robert A .Hannaman,MD,Tenth Edition ٢٠٠٣/ ٢٠٠٤

Praxisleitfaden Allgemeinmedizin,St.Gesenhues R.Yiesche 2001

Hexal MEMO Med.2 Auflage ,Sönke Müller 2002 -

٥-Treatment Guidelines for Medicine and Primary Care, Paul D.Chan ،MD & Margaret T.Johnson,MD. 2002 Edition

Color atlas and text of clinical medicineForbes&Jackson,2-d Edition ١٩٩٧

Mosby's Diagnostic and Laboratory Test Reference,Fifth Edition ٢٠٠١

Treatment of Prostatitis, Jmaes. j and ….,American Academy of Family Physicians,2000

Prostatitis,By Sean O Henderson ,MD ,2002 -

التهاب پروستات بيمارى مردها . تيلتينسكى و ... مينسك ١٩٩٨(روسى)

اورولوژى براى پزشك خانواده ، پروفسور ساوچنكو . مينسك ٢٠٠٠(روسى)

درمان هيپرپلازى خوش خيم پروستات ترجمه دكتربهزاد دره التاج

پێویستیی و گرنگیی
بارهێنانی جنسیی منداڵان

به داخەوە زۆربەی خەڵک نایانەوێ یا ناتوانن و پێیان عەیبێکی گەورەیە وەڵامی ساکارترین پرسیاری منداڵەکانیان سەبارەت بە سێکس بدەنەوە. جەماعەتێک وشەی سێکس وەک سنوورێکی مەزن لەبەرچاو دەگرن کە تێپەڕین لێی دەبێتەهۆی کرانەوەی پێش وەختی چاو و گوێچکەی منداڵان و شکاندنی سنووری شەرم و حەیا. بەشێکیش تەنانەت ئەگەر پێشیان خۆش بێ وەڵامی منداڵان بدەنەوە، لەبەر نەبوونی زانستی پێویست سەبارەت بەم مەسەلەیە، دادەمێنن و ناتوانن بە شێوەیەکی ڕێک و پێک لە چۆنیەتیی جیهانی سێکس و سێکسوالیتە بدوێن. ئەم گرفتە لە دەرەوەی وڵاتیش نە تەنیا لە نێوان کوردەکان و کۆچەرانیتردا دەبیندرێ، تەنانەت، زۆربەی خەلکی ڕۆژئاواش مەیلێکی وایان نییە کە لە سەر ئەم مەسەلەیە لەگەڵ منداڵەکانیان بە شێوەیەکی ئاسایی بدوێن. ئەمەش لە حاڵێکدایە کە پێمان خۆش بێ یان نا، لە دونیایەکی سێکسییدا دەژیین، لە جیهانێک کە ڕۆژانە بە چەشنێک سەر و کارمان لەگەڵ دونیای سەرسوڕهێنەری سێکس هەیە، لە ڕادیۆ و تەلەڤزیۆن، ئینتەرنێت، ڕۆژنامە و گۆڤارەکان، موسیقا و تەنانەت لە

پڕۆپاگەندەی حیزبە سیاسییەکانی رۆژئاوایش هەر باسی دەکری و بۆ فرۆشتنی زۆر شت لە سابوونەوە بگرە هەتا ئۆتۆمبێل لە سێکس و وێنەی ژنی رووت و جوان کەڵک وەردەگرن. تەنانەت پێشەوایانی ئایینیش لە ریسالەکانیان زۆر گێڕانەوە و رەوایەت و قسەی خۆشیان سەبارەت بەجێگای شەرمگای ژن و پیاو هەیە،هەر چەند خوداوەندی عالەم سێکسی لە پێشەوایانی عیسایی و راهبە دونیاتاریکەکان حەرام کردووە، ئەوانیش هیچ کاتێک بە فیڕۆ نادەن و بە نهێنی یا ئاشکرا خەریکی ئەم کارە پیرۆزەن و جار و بار ئاکاری سێکسیی ئەوان لەگەڵ منداڵان و قوتابییەکانیان بە مانگ خۆراکی بەرنامەکانی تەلەڤزیۆن و ریپۆرتاژی رۆژنامە و گۆڤارەکانە.

بەڵام بە پێی ئەو شتانەی کە باسمان کردن، ئایا منداڵان وەڵامی پرسیاری خۆیان سەبارەت بەسێکس و چۆنیەتی هەستی جنسیی بە درووستی و ڕێک و پێکی وەردەگرنەوە؟ ئایا بێ دەنگیی، یا وەڵام نەدانەوەی دایک و باوک بەو پرسیارە ئاسایییەی منداڵان، هانیان نادا پەنا بە جەماعەتی بێگانە ببەن؟ ئایا هەر ئەمە نابێتە هۆی ئەوەی کە بەشێک لە منداڵان تووشی سێکسی پێش وەخت، نەخۆشیی جنسیی وەک سیفلیس، سووزەنەک، ئیدز ببن؟ ئایا ئەمە نابێتە هۆی مەترسیی زگپڕیی کچە قوتابییەکان و تێک چوونی ژیان و داهاتووی ئەوان و منالەکەیان؟

بە پێی سەرژمێریییەک، لە سەتا ٧٢ی کوڕان و ٦٦ی کچانی ئەمریکیی بۆ هەوەڵ جار نەک لە لایەن دایک و باوکیان، بەڵکو جەماعەتێکیترەوە شارەزای چۆنیەتیی ژیانی جنسیی دەبن و تەنیا لە سەتا ١٠ی ئەوان لە قوتابخانە بە شێوەیەکی درووست فێری زانستی سێکس و تایبەتمەندییەکانی ئەندامە جنسییەکانی جەستەی خۆیان دەبن! لە راگەیاندنێکی گروپی میانەڕەوی پەڕلەمانی بەریتانیا باسی مەترسیی ژیانی جنسیی منالانی ئەم وڵاتە وەک ئاکامی بێدەنگی و نەتوانینی دایک و باوکەکان بۆ شیکردنەوە و باسکردنی پێوەندیی و تەندروستیی جێنسیی

دەکرێ. بە پێی راپۆرتی کۆمیتەی تەندروستیی بەریتانیا، زۆرترین ئاستی زگپڕی کچانی لاوی رۆژئاوایی لەم وڵاتەدا دەبیندرێ.

لە راستییدا، ئێمە لە وڵاتێکدا لە دایک بووین کە باسی ژیان و چۆنیەتیی مەیل و ئاکاری جنسیی وەک گوناحێکی مەزن لە قەڵەم دەدرێ، تەنانەت دایک و باوکانیش بیانەوێ باسی بکەن لەبەر ناشارەزایی لە زانستی کاری جەستەی مرۆڤ و سێکس و سێکسوالیتە، و نەبوونی کولتووری وتووێژ لەگەڵ منداڵان، لە وەڵام دانەوەدا دۆش دادەمێنن، چۆن ڕۆشنبیری کورد دەتوانێ تا ئەم پێستە ئەستووڕە نەدڕێنێ و پەنا بە خۆێندن و زانین و گۆڕینی بەشێک لە داب و نەریتی کۆن نەبا، ئەرکی گرنگی بارهێنانی جێنسیی منداڵەکەی بەجێ بێنێ؟!

لە ژیانی ڕۆژانەدا، ئەو کاتەی کە منداڵ پرسیارێک سەبارەت بە مەسەلەی جنسیی لە دایک و باوکی دەکا، لە پلەی هەوەڵدا یەکێک لە حاڵەتەکانی ژێرەوە دێتە پێش:

پەشێویی. مرۆڤ بیر لەوە دەکاتەوە کە وەڵامی ئەم پرسیارە چ کاریگەرییەکی لە سەر منداڵ دەبێ.

بێمتمانەیی بە خۆ. ئەگەر وەڵامەکەم دروست و ڕێک و پێک نەبێ چ دەقەومێ؟

ڕامان. ئایا کاتی ئەوە گەیشتووە باسی سێکس لەگەڵ منداڵ بکرێ؟

ئەم پرسیارانە زۆر بەجێ و دروستن، بەڵام منداڵ کە پرسیارێک دەکا چاوەڕوانی وەڵامە. شێوەی هەڵسوکەوتی دروستی دایک و باوک بۆ شیکردنەوەی پرسیار و ویستی منداڵ دەتوانێ ببێتە هۆی خاڵەکانی خوارەوە:

i) منداڵ دەبینێ جێی سەرنجی دایک و باوکێتی و ئەوان هەمیشە ئامادەی گوێ ڕاگرتنن لە پرسیارەکانی و دانەوەی وەڵامێکی شیاو.

j) پێویست ناکا بۆ وەرگرتنی وەڵامی خۆیان روو لە بێگانە یا جەماعەتی نالەبار بکەن.

k) لە لای منداڵ ڕێز و حورمەتی دایک و باوک زۆرتر دەبێ و دەبێتە هۆی متمانە وهەستی نزیکی زۆرتر بەوان.

l) تا ڕادەیەکی زۆر بەرگریی لەشوێن کەوتنی منداڵە داوی کەرەستەی سەرکەر، سێکسی پێشوەخت، زگپڕیی کچان و نەخۆشییەکانی جنسیی دەکا. دەبێ ئەم مەسەلەیە لەبەرچاو بگیرێ کە بۆ وێنە لە سەتا ٥٣ی لاوانی ئەمریکی پیش تەواوکردنی قوتابخانە، ئەزموونی پێوەندیی جێنسییان هەیە و ساڵانە نزیک بە ٣ میلیۆن لاو تووشی یەکێک لە نەخۆشییەکانی جنسیی دەبن. بە پێی سەرژمێرییەک سێ لەسەر چوارى گەنجەکانی ئەمریکا لە تەمەنی ١٨ تا ١٩ ساڵییدا پیوەندیی جێنسییان لەگەڵ هاوڕەگەز یا ڕەگەزی بەرانبەر بووە. لە نێو هاوجنس بازەکاندا بە واتەیەک پیوەندیی جنسی زووتر و لە تەمەنی ١٦-١٣ ساڵاندا دەست پێدەکا. بە پێی ئەو خاڵانەی کە باسکرا کردنەوەی بابەتی وتوێژ سەبارەت بە ژیانی جنسیی ئەگەر درەنگ نەبووبێ قەت زوو نییە!

پرسیارە گشتییەکان سەبارەت بەسێکسوالیتە[191]

چەمک و مانای سێکسوالیتە زۆر بەربڵاوترە لە هەست و نزیکایەتی جنسییە و ڕۆلێکی گرنگ لە سەر ژیانی مرۆڤ، شێوەی هەستکردن بە چۆنیەتیی ژیان و ڕاستییەکانی دەوروبەر، ناسین و ڕێز بۆ خۆ و مناڵ و منداڵ، مانای ئەوین و دڵداریی، خۆشیی و ناڕەحەتیی، هەروەها هاوەردیی و دڵسۆزیی و هتد ... دەگێڕێ.

191 Sexuality

سێکسوالیتە بەشێکە لە سروشت و کەسایەتی مرۆڤ. مرۆڤ بوونەوەرێکی جنسییە(سێکسوالە) و ئەم حاڵەتە بریتییە لە:

جەستەی مرۆڤ و چۆنیەتیی کاری جەستە، وەک: جیاوازیی کاری جەستەی ژن و پیاو، ئەندامەکانی جنسیی، زاوزێ.

جنسیەت، ژن یا پیاو بوون. چۆنیەتیی کار و رۆڵی هەر کامیان لە کۆمەڵگادا، جیاوازیی کار و جل و بەرگیان.

هەستی جنسیی. مەیلی جنسیی بە هاورەگەز(هێمۆسکسوال)، بە رەگەزی بەرانبەر(هێترۆسکسوال)، یا بە هەر دوو(بایسکسوال).

ڕێزگرتن و بایەخدان بە ژیانی ئەو کەسانەی کە لەگەڵی لە پێوەندییدان.

هەست و تێگەیشتنی مرۆڤ لە جوانیی.

کاتێک منداڵ بە تەمەنی باڵغبوون دەگا، هەست و مەیلی جنسیی لەودا بەهێزتر دەبێ. بە تایبەتیی لەم قۆناغەدا، ئەرکی دایک و باوکە کە بە شێوەیەکی شیاو و ئاسایی باسی ئەوین و دڵداریی، یەکێتیی و جیاوازیی ئەم هەستە لەگەڵ مەیل بە پێوەندیی و نزیکایەتی جنسیی بکەن. بۆ منداڵ دەبێ ڕوون کرێتەوە کە" ئەوین و خۆشەویستیی" هەستێکی بە هێز و مرۆییە کە دەتوانێ لە خۆشەویستیی و ڕێزی مرۆڤ بە کچ، کوڕ، بنەماڵە، دۆست، وڵات، حیزب، بیر و باوەڕ و مرۆڤدا خۆی بنوێنێ تا ئەو ڕادەیە کە ئامادەی چاوپۆشیی دڵخواز و هەستپێکراو و ئاکارێکی تایبەتمەند لە ڕێ ئەودا بێ. زۆر جار چیرۆک و شیعر و شێوەی ئاشنایی لەگەڵ ڕاستییەکانی ژیان ئەتوانێ ڕۆڵێکی بەرچاو لە بزاوتنی هەستی ناسکی مرۆڤدا بگێڕێ.

بۆ منداڵ دەبێ ڕوون کرێتەوە کە ئەوینی جنسیی، مەیلو ویستێکی بە هێز و ئاساییە، کە جاروبار گەلێک ڕۆئیایی، خەیاڵی، شەیدایی یان تەنیا لەنجە و نازێکی ساکارە. هەستی جنسیی دەتوانێ بی هەر چەشنە پێوەندییەک لەگەڵ هەستی ئەوین و دڵداریی سەرهەڵدا، ئەوین و دڵداریش

بێ ویستی جنسیی دەست پێ بکا. ئەوانەیکە لە ژیانی هاوبەشدا هەر دوو هەستەکەیان بە یەکەوە هەیە، لە ژیانیان کەڵک و خۆشییەکی زۆرتریان دەبێ تا ئەوانەیکە بێ بەش لە یەکێک لەو هەستانەن.

لە تەمەنی بالّغبووندا بە پێی گۆڕانی هۆرمۆنەکانی جەستە،هەستێکی بە هێزی جنسیی لە منداڵاندا بە کەسانی دوور و نزیک وەکو: خوشک و برای دۆستەکانیان، مامۆستای مەدرەسە و هتد ... سەر هەڵدەدا. لەم پلەیەدا دایک و باوک نابێ چاو رەوانی پرسیاری منداڵ بن، باشتر ئەوەیە بە پێی تەمەن و رادەی ویستی رۆحیی و ئاسایی منداڵ و بە کەڵک وەرگرتن لە رووداوەکانی رۆژانە پرسیارێک دروست بکەن و راوێژی لەسەر بکەن. بەڵام دەستکەوتی ئەم کارە کاتێک رەنگێکی ئەرێنیی دەداتەوە کە دایک و باوک شارەزا و ئاگاداری زانستی پێکهاتن و کاری سروشتیی جەستەی منداڵ بە پێی تەمەنی ئەوان بن. ئەمەش پێویستی بە خۆیندن و فێر بوون هەیە و هەرچی زووتر هەنگاوی بۆ هەڵێندرێتەوە، قازانجی زورترە و ئاکامی باشترە. بۆ وێنە منداڵ لە تەمەنی ١٠ تا ١٤ ساڵیدا دەبێ ئاگاداری خاڵەکانی خوارەوە بێ:

زاوزێ و ئاڵوگۆڕی پێکهاتە و کاری ئەندامەکان.

دەستدرێژیی و ئازاری جنسیی و شێوەی بەرگریی.

نەخۆشییەکانی جنسیی.

کاریگەریی تەلەڤزیۆن وئینتەرنێت لەسەر منداڵ:

بەرنامەکانی تەلەڤزیۆن کە لە چوارچێوەی تەمەنی منداڵاندا نین کارتێکەریییەکی خراپیان لە سەر ژیان و ئاکاری ئەواندا هەیە. زۆربەی فیلمەکانی تەلەڤزیۆن بە نیشاندانی پێوەندیی جنسیی ژن و پیاو، بیری منداڵ بە شێوەیەکی نائاسایی بەرەو بابەتگەلێک دەکێشن کەهیچ چەشنە هاوتایی لەگەڵ ویست و هەستی رۆحیی و سروشتیی ئەواندا نییە. بەپێی

لێکدانەوەی Kaiser Family Foundation لە فیلمەکانی پڕبینەری تەلەڤزیۆندا بەڵایەنی‌کەم ٨ جار پێوەندیی جێنسیی نیشان دەدرێ کە دوو لە سەر سێی راستەوخۆ نزیکایەتی جنسیی ژن و پیاوە. منداڵان بە دیتنی ئەم فیلمانە لە ژیان و راستییەکانی جیهانی منداڵیان دوور دەخرێنەوە و بەجێی دەرس، وەرزش، کایە لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەن و یاری لە ماڵێ، زۆربەی کاتی بە کەڵکیان بەداخەوە بە فیڕۆ دەڕوا. بۆ وێنە لە ئەمریکا، منداڵان لە حەوتوویکدا بەلانی کەم ٢٤ کاتژمێر سەیری تەلەڤزیۆن دەکەن. بە پێی سەرژمێرییەک، منداڵێکی ئەمریکیی لەو کاتەوە کە دەچێتە باخچەی منداڵان تا ئەو کاتەی کە پۆلی ١٢ تەواو دەکا، نزیک بە ١٨هەزار کاتژمێری بە سەیری تەلەڤزیۆن تێپەڕ دەبێ و تەنیا ١٣ هەزار کاتژمێر چۆتە قوتابخانە. جیاوازیی ئەم ژمارەیە لە وڵاتیکی وەک ئاڵمانیا کە کاتژمێری چوونە قوتابخانەی منداڵان تا پۆلی ٦ کەمتر لە ئەمریکایە، دەبێ زۆرتربێ. بۆ پێشگیریی لە ئاکامی نەرێنیی تەلەڤزیۆن لە سەر منداڵان، پێشنیار دەکرێ کاتی سەیری تەلەڤزیۆن کەمکرێتەوە و پێشگیریی لە سەیری ئەو فیلمانە بکرێ کە لەگەڵ تەمەنی منداڵدا یەک ناگرێتەوە. باشترە تلەویزیۆن لە دیوی دانیشتن بێ و منداڵ لە دیوی خۆی تەلەڤزیۆنی لەبەر دەست نەبێ. بەرتەسک کردنی سەیری تەلەڤزیۆن دەرفەتێکی زۆرتر بە منداڵ دەدا تا لە کاتی خۆی کەڵکێکی باشتر وەرگرێ، کاتی پشوودانی لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەن و بنەماڵە بە شێوەیەکی ئاسایی و باشتر تێپەڕ بێ.

لە جیهانی پێشکەوتووی ئەمڕۆدا، ئینتەرنێت بە هێزترین، خێراترین و بەرچاوترین سەرچاوەی راگەیاندنی هەواڵ، پێوەندییگرتن و بەدەست هێنانی بەرهەمەکانی ئابووریی، کۆمەڵایەتیی، سیاسیی، فەرهەنگیی و زانستییە. تا ساڵی ٢٠٠٣ زۆرتر لە٤٥٠ میلیۆن کەس لە چوار گۆشەی دونیا دەستیان گەیشتۆتە بە ئینتەرنێت بووە و بە پێی پێش بینییەک دەبێ ئەم رەقەمە لە ساڵی ٢٠٠٥ دا بە بیلیۆنێک گەیشتبێ. لە ماوەی ساڵانی ١٩٩٨

تا ٢٠٠٣ ژمارەی بینەرانی ئەڵمانی ئینتەرنێت تا ٧ قات زۆرتر بووە و تەنیا لە ساڵی ٢٠٠١ دا نزیک بە ١٠ میلیۆن ئەڵمانی پێوەندییان بە یەکێک لە کۆمپانییەکانی ئینتەرنێتەوە کردووە. ئینتەرنێت هەر بەو شێوەی کە دەتوانێ سەرچاوێکی بە کەڵک و باش بێ، دەشتوانێ سەرچاوەی تاڵیی، ناخۆشیی و تەنانەت کارەساتی گەورە لە بنەماڵەگەڵێک بێ کە منداڵان بێ کۆنترۆڵی شیاوی دایک و باوک کار بە ئینتەرنێت دەکەن و زۆربەی کاتی خۆیان لە لاپەڕەی دەمەتەقێ[١٩٢]، کایە و سەیری سایتەکان تێپەڕدەکەن. ئەوەندەی کە منداڵ لە بەشی گەڕانی ئینتەرنێت[١٩٣] وشەی سێکس بنووسێ، ڕێگای بە هەزاران سایتی جۆراوجۆری سێکسیی دەکرێتەوە. بۆ وێنە تەنیا لە .AOL com پتر لە ٢,٧٤٠,٠٠١ لاپەڕەی ئینتەرنێتی هەیە، کە لە هەر لاپەڕەیەکدا ١٥ سایتی سێکسیی تێدایە. بێجگە لەوەش، لاپەڕە(پەیجی) دەمەتەقێ(چات) بۆتە جێی لە داو خستنی منداڵان لە لایەن منداڵبازەکانەوە. بۆ وێنە لە ماوەی ساڵەکانی ١٩٩٣ تا ١٩٩٩دا، ئێف. بی. ئای ئەمریکا ١٧٩ کەسی گرتووە کە لە ڕێگای لاپەڕەی چاتەوە منداڵانیان خستۆتە داوی خۆیان و دەستدرێژیی جنسییان لێ کردون، بۆ سازکردنی فیلمە پۆرنۆگرافییەکان کەڵکیان لێ وەرگرتوون و دەیان بەڵێتریان بەسەر هێناون. باشتر ئەوەیە بۆ بەرگریی لەهەر چەشنە کارەساتی گەورە و بچووک، منداڵان لە ژێر چاودێریی و کۆنترۆڵی دایک و باوکیان کەڵکی شیاو لە ئینتەرنێت وەرگرن.

192 Chat
193 Search the web

دەسدرێژیی جنسی لە منداڵ:

دەسدرێژیی جنسیی لە منداڵان یەکێک لەو بابەتانەیە کە ژیان و داهاتووی منداڵان دەخاتە مەترسییەوە. بە داخەوە دەسدرێژیی جێنسیی شتێکی نوێ نییە و میژوویەکی بە درێژایی میژووی مرۆڤ لە دونیای زۆر کۆنەوە هەتا ئیستای هەیە.

دەسدرێژیی جنسیی لە تەواوی وڵاتانی دونیادا سەرەڕای جیاوازیی فەرهەنگیی، ئابووریی، کۆمەڵایەتیی بە شێوەیەکی بەرچاو خۆی دەنوێنێ و تەنیا جیاوازیی لە شێوەی بۆچوونی بنەماڵە، کۆمەڵگا و یاسای سزادانی ئەو وڵاتە سەبارەت بەم مەسەلەیەیە. تەنانەت لە زۆربەی وڵاتانی پێشکەوتووش تا نێوەڕاستی ساڵەکانی ٧٠ی زایینی، بە شێوەیەکی جیددی و یاسایی سەرنجی لێ نەدراوە، لە وڵاتانی ئاسیایی و ئەفریقاییشدا کە شێوەی ژیانی فیودالیی- ئایینیی زاڵە، نە تەنیا سەرنجی جیددیان نەداوەتە ئەم مەسەلەیە، تەنانەت زۆر جاریش بە بۆنەی بەرگریی لە شەرەفی بنەماڵە و داپۆشینی ئەم ئاکارە، منداڵەکەیان زۆر بێڕەحمانە کوشتووە.

لە ئەمریکا تا ساڵی ١٩٧٥ بە شێوەیەکی جیددی و ئاسایی بەرگریی لەو مەسەلەیە نەکراوە. بە پێی لێکۆڵینەوەی "کومیتەی نەتەوەیی پێشگیریی لە

دەسدرێژیی جنسیی منالانی ئەمریکا" لە ساڵی ١٩٨٢، ساڵانە نزیک بە یەک میلیۆن منداڵی ئەمریکایی دەسدرێژیی جنسییان لێکراوە، یا ئازاری جەستەیی دراون. بە پێی سەرژمێرییەکی‌تر، ساڵانە دەسدرێژیی جنسیی لە ٢٠٠ هەزار منداڵی ئەمریکایی دەکرێ، یا بە شێوەیەک ئازار دەدرێن. کچان قوربانیی سەرەکیی دەسدرێژیی جنسیین، لە ئەمریکادا لە سەتا ٢٧ی کچان و ١٦لەسەدی کوڕانی ژێر ١٢ ساڵ؛ و لە ئەڵمانیای ڕۆژئاوا لە سەتا ١٥ تا ٢٥ی کچان و لە سەتا ٥ تا ١٠ی کوڕان بە جۆرێک دەسدرێژیی جنسییان لێکراوە. بە پێی لێکۆڵینەوەکانی ڕێکخراوی بەرگریی لە منداڵانی ئیران، لە سەتا ٥٠ی ئەو منداڵانەی کە ئاوارەی کوچە و کۆڵانانن و وەک " منداڵانی شەقامیی" دەناسرێن، دەسدرێژیی جێنسییان لێکراوە و تەنیا لە تارانی پایتەختی کۆماری ئیسلامیی ئێران، لە ساڵی ٢٠٠٣-٢٠٠٢ ڕێژەی منداڵانی شەقامیی پتر لە ٢٥ هەزار کەس بووە.

لە زۆربەی ئەو کارەساتانەدا لە سەتا ٩٠ی دەسدرێژکەر ئەندامی بنەماڵە، خزم یان دۆست و ئاشنای نزیک بووە. بۆ وێنە لە ئەڵمانیای ڕۆژئاوادا لە سەتا ٦٠ی دەسدرێژکەر ئەندام و خزمی بنەماڵەیە(لەسەتا ٥٠ی، باوکی منداڵە)، لە سەتا ٣٠ی دۆستی بنەماڵە و جیرانەکانیان و لە سەتا ٦ تا ٧ خەلکی نەناسراو و بێگانە بووە. لە سوید-یش بە پێی ڕاپۆرتی ساڵانەی ڕێکخراوەی BRIS، لە ساڵی ٢٠٠٢ دەسدرێژیی جنسیی لە منالان بە نیسبەتی ساڵی ٢٠٠١ تا سەدا ٣٠ چۆتەسەرێ، لە هەر ١٠ منداڵ ٨ی لە لایەن باوکیانەوە دەسدرێژیی جنسییان لێکراوە و ٩ لە١٠ی ئەو کەسانەی دەسدرێژیان لێکراوە کچ بوون.

بە داخەوە زۆر جار ئەم ئاکارە ساڵیانی ساڵ درێژەی پێدەدرەی و دەسدرێژکەر لە تەواوێ شێوەکان بۆ بێدەنگ ڕاگرتنی منداڵ و پێشبردنی ئامانجی خۆی کەڵک وەردەگرێ.

ئەم منداڵانە زۆرتر لە مەترسییدان:

ئەوانەی کە لە ژێر چاودێر و کۆنترۆڵی شیاوی دایک و باوکدا نین.

ئەوانەی کە دایک و باوکی مەشروب خۆر یا خووگرتوو بەماددەی سڕکەریان هەیە.

ئەو منداڵانەی کە هەستێکی زۆر بە تەنیایی دەکەن و پێویستییان بە دڵداریی و خۆشەویستیی هەیە.

ئەوانەی کە شارەزا نین بەشێوەکانی دەسدرێژیی جنسیی و بەرگریی لە خۆیان.

شێوەکانی جۆراوجۆری دەسدرێژیی جنسیی،

دەسنیشانکردنی دەسدرێژکەر

بەهەر ئاکارێک کە ببێتە هۆی نزیکایەتی جنسیی لەگەڵ منداڵ" دەسدرێژیی جنسیی" دەگوترێ وەکو:

نزیکایەتی جنسیی لەگەڵ منداڵ لە ڕێگای دەم، کۆم یا ئەندامی جنسیی ژنانە".

دەستلێدان لە ئەندامی جنسیی، سنگ و سمتی منداڵ.

هەر کار و ئاکارێک کە هۆی ئازاری منداڵ لە بەر جنسیەتی (کوڕ یان کچ بوون) بێ.

زۆربەی منداڵانی دەسدرێژیی لێکراو بە هۆی ترس، هەستی گوناە و شەرم، ناوێرن باسی ئەم ڕووداوە بکەن، سرنج و چاودێرێ دایک و باوک دەتوانێ ڕۆڵێکی سەرەکیی لە دەسنیشانکردن و بەرگریی لەم مەسەلەیە بێ. بەشێک لە نیشانەکانی یارمەتی دەر بۆ دەسنیشانکردنی دەسدرێژیی جنسیی یا ناڕەحەتیی ڕۆحیی- دەروونیی منداڵ بە سەرچاوەیترەوە بەم چەشنەیە:

بێئیشتیایی یان زۆرخۆریی ناساغ،

گریان و گڕوگرتنی درێژخایەن،
ڕقئەستوورییە، گڕوگرتنی بێ بنەما،
گۆڕانی حاڵەتی خەوتن، میز بە خۆداکردنی شەوانە،
خەمۆکیی،
مۆتەکە،
بێ مەیلیی بۆ ڕۆیشتن بۆ شوێنێک یا بۆ لای کەسێکی تایبەتیی،
دووریکردن لە دایک، باوک یا ئەندامێکی بنەماڵە،
ئاکارێکی نائاسایی وەک دەست بۆ ئەندامی جنسیی کەسێکی گەورەتر لە خۆبردن،
پێکهاتنی ویستێکی نائاسایی بەرەو ئەندامی جنسیی مرۆڤ یا ئاژەڵ،
گەڕانەوە بۆ ئاکاری کاتی منداڵی وەک قامک(پەنجە)مژین.

نیشانەکانی جەستە کە دایک و باوک، یا دوکتوری منداڵ هەستی پێدەکا، وەکو:

خوێنهاتن لە کۆم یا نێوزێ (ئەندامی جنسیی ژنانە)،
ماسینی ئەندامی جنسیی،
شکایەتکردن لە ئێش و ئازاری ئەندامی جنسیی،
چڵکچۆڕان لە نێوزێ،
بۆنی ناخۆش لە دەوروبەری ئەندامی جنسیی،
دڕانی جل وبەرگی ژێر،
بوونی لەکی پیس لە تونکەی منداڵدا،
نەخۆشیی جنسیی وەک سووزەنەک و هتد ... .

ئەو منداڵانەی کە دەسدرێژیی جنسییان لێ دەکرێ تووشی گەلێک ناکۆکیی درێژخایەنی ڕۆحیی و دەروونیی دەبن، وەکو:

هەست بەگوناه و خۆتاوانباریی،

گرفتی ڕەوشتیی و فێرنەبوون لە قوتابخانەدا،
هێرشی هێستێریایی(وروژاوی زۆر، خێراهەڵچوون)،
مەشروب خواردنەوە یا خووگرتوویی بە ماددەی سڕکەر،
ناتەوانی لە ڕاگرتنی پێوەندیی و دۆستایەتی لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەن،
دەسدرێژیی لە منداڵانی کەم تەمەنتر لە خۆ،
خۆفرۆشیی،
هەڵاتن لە ماڵێ،
تێکچوونی کەسایەتی.

شێوەی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ منداڵی دەسدرێژیی لێکراو:

لەکاتی دیتن یا گومان کردن بە دەسدرێژیی جنسیی لە منداڵ، پێشنیار دەکرێ بۆ پێشگیریی لە ئازاری ڕۆحیی منداڵ، ئەم خاڵانە لەبەر چاو بگیرێ:

A. تووڕە نەبوون و بەتەواوی لای منداڵ مانەوە،

B. متمانە و باوەڕکردن بە وتەکانی منداڵ،

C. تاوانبار نەکردنی منداڵ،

D. پشتیوانی لە منداڵ، نیشاندانی هەستی خۆشەویستیی خۆ بە منداڵ و هاندانی بۆ ڕوونکردنەوە و باسی ئەم مەسەلەیە لای ئێوە،

E. وەدەستهێنانی متمانەی منداڵ. منداڵ دەبی دڵنیا بێ کە دایک و باوک لەهەر حاڵەتێک یار و پشتیوانی ئەون،

F. هەڵهێنانی هەنگاوی جیددی بۆ پێشگیریی لە دووپات بوونەوەی ئەم کارە و بەرگریی لە ئازاری ڕۆحیی و جەستەی منداڵ،

G. دڵنیایی لە تەواوبوونی دەسدرێژیی جێنسیی لە منداڵ،

H. ئاگادارکردنی پۆلیس و ڕێکخراوە کۆمەڵایەتیی و حکومییەکان بۆ لێکۆڵینەوە و شوێنکەوتنی مەسەلەکە. باشتر ئەوەیە دایک و باوک ڕاستەوخۆ لەگەڵ دەسدرێژکەر دەستەویەخە نەبن،

I. بردنی منداڵ بۆ لای دوکتوری منداڵان، هەروەها دوکتوری دەروونناس[194]،

J. یارمەتیی رۆحیی منداڵ لە رەوتی پشکنینەکانی پزیشکیی بۆ پێشگیریی لە تێکچوونی باری دەروونی منداڵ.

شێوەکانی پێشگیریی

K. پێکهێنانی متمانە بەخۆ لە منداڵ و پێوەندییەکی دۆستانە لەگەڵ ئەو، ئاگادارکردنی منداڵ سەبارەت بە دەسدرێژیی جنسیی و دەسدرێژکەر و شێوەکانی بەرگریی لەم کارە بەتایبەتیی لە نێوان تەمەنی ٥ تا ١١ ساڵییدا، رۆڵێکی بەرچاویی لە پێشگێریی لەم چەشنە کارەساتە هەیە.

L. منداڵ دەبێ ئاگادارکرێ کە رێژەی ئەم کەسانە کەمن، بەڵام پێویستە ئاگای لە شێوەی بەرگریی لە خۆی بێ و دایک و باوکی سەبارەت بەهەر کارێک کە ببێتە هۆی نارەحەتیی دەروونیی، ئاگادار کا. منداڵ دەبێ بزانێ کە کەس مافی دەسلێدانی لە ئەندامی جنسیی، کۆم و سنگی ئەویی نییە.

M. دەبێ جیاوازیی پێوەندیی باش وەک لە باوەش گرتن و ماچ کردن لە کاتی دیدار یا مالئاوایی و پێوەندیی خراپ وەک دەست لە ئەندامی جێنسیی‌دان و ئەو خاڵانەی کە پێشتر باسمان کرد، بۆ منداڵ شیکرێتەوە. هیچ کاتێک نابێ منداڵ بۆ ماچ نەدان سەرکوت کرێ. منداڵ دەبێ ئاگادار کرێ هەر کاتێک کە ئاکار و کارێک ببێتە هۆی ئازاری ئەو، وشەی " نا"، " وامەکە"، " تەواوی کە" بە کار بێنێ.

194 Psycholog

سەرچاوە بەریتانییەکان:

From Diapers to Dating.By Alyssa Haffner Tartaglione،New York, 1999

Talking about Sex. 1996

The Behavioral Sciences in Psychiartry.

By J.M.Wiener&H.A.Breslin

The AIDS Epidemic-considerations for the 21-st centuray.Anthony S.Fauci MD،Sep.30.1999،the New England Journal of Medicine

HARRISN'S 15 th Edition، Principles of Internal Medicine 2001

CURRENT، Medical Diagnosis & Treatment،39th Edition،Edited by Lawrence M.Tierney،Jr and….

Child Sexual Abuse،American Academy of Pediatrics، 1985

www،aol.com (search Sex)

سەرچاوە ئاڵمانییەکان:

Deutschland.Nr.4/2002

Amerika Woche ،Nr.37/2002

HIV-Erkrankung،AIDS und Assoziierte Erkkrankung.H.Jabloski

Infektionsprophylaxe bei der Pflege und Betreuung von Patienten mit HIV und AIDS in der intensivepflege.

سەرچاوەی فارسیی:

انگلستان در بحران سلامت جنسی به سر می برد. BMJ June14،2003;326 به نقل از /http://www.hmdj.org

ئەنفلۆنزای بەراز

ئەنفلۆنزای بەراز[۱۹۵] نەخۆشییەکی گیرۆی کۆئەندامی هەناسەی بەرازە. هۆی ئەم نەخۆشییە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای بەراز لەچەشنی ئەی- یە١٩٦. لە حاڵەتی ئاسایی‌دا ئەم نەخۆشییە تایبەتمەندی بەرازە، بەڵام بە هۆی گۆڕانی (مۆتاسیۆنی) ئەم ڤایرۆسە، دەتوانێ ببیتە هۆی نەخۆش کەوتنی مرۆڤ و لە رێگای هەناسەوە (کۆخە و پشمین) لە مرۆڤ بە مرۆڤ بدرێ. لەوەدەچێ دەست لە دەم و لوتدان پاش پێوەندیی لەگەڵ شتێک کە ئەم ڤایرۆسەی لەسەربێ دەتوانی هۆی راگواستنی ئەم نەخۆشییە بێ. نەخۆش دەتوانێ لەیەک رۆژ پێش سەرهەڵدانی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە تا ٧ رۆژ دوای سەرهەڵدانی، سەرچاوەی راگواستنی ئەم نەخۆشییە بە کەسانی‌تر بێ.

سەرنج: مرۆڤ لە رێگای خواردنی گۆشت یان کالباس و هتد ... بەراز تووشی ئەم نەخۆشییە نابێت. ئەم ڤایرۆسە لە کاتی کوڵین بە گەرمای ١٦٠ فارنهایت یان ٧٠ پلەی سلسیووس دەکوژرێ.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە وەکو نەخۆشییەکانی‌تری ئەنفلۆنزای مرۆڤە و بریتین لە:

m) یاو،
n) کۆخە،
o) گەرو ئێشە،
p) پشووسواریی،
q) بێئیشتیهایی،
r) ئازار جەستە و سەرئێشە،

---

195 Swine flu
196 Influenza A «H1N1»virus

s) لەرز،
t) بێ حاڵیی و هەست بەماندوویی کردن،
u) لە بەشێک لە نەخۆشەکاندا: دڵتێکەڵاتن، رشانەوە و زگەشۆڕە.

بۆ پێشگیریی لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە پێشنیار دەکرێ:

لە کاتی کۆخە و پشمیندا دەم و لوتتان بە دەستمال هەڵبەستن.

دەستەکانتان بە ئاوی گەرم و سابوون، بە تایبەتیی دوای کۆخە و پشمین بشۆن و پاکی راگرن.

لە دەست لێدان لە چاو، دەم و لوت خۆ بپارێزن.

لەباری فیزیکییەوە چالاک بن و خۆتان لە ستریس دوور راگرن.

ئاو زۆر بخۆنەوە و لە دەست لێدان لە هەر چەشنە شتێک کە گیرۆدەی ئەم ڤایرۆسە بێ خۆ بپارێزن.

خۆ لەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون دوور کەنەوە و هیچ چەشنە پێوەندییەکتان لەگەڵ ئەوان نەبێ.

دەرمان:

بۆ دەرمانی ئەم نەخۆشییە لە دەواکانی دژەڤایرۆس وەکو Oseltamivir (Relenza) و Zanamivir(Tamiflu) کەڵک وەردەگیرێ. بۆ پێشگیریی لەم نەخۆشییە هیچ واکسێنێک نییە. ئەم نەخۆشییە دەتوانێ ببێتە هۆی مردنی نەخوش.

سەرچاوەکان:

13. http://www.who.int/csr/swine_flu/swine_flu_faq_26april.pdf
14. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/swineflu.html#cat 1
15. http://www.cdc.gov/swineflu/swineflu_you.htm

کاریگەریی فیلم، گۆرانی و کایە(یاری)ی توندوتیژیی ڤیدیۆیی لەسەر بیر و ئاکاری منداڵان و گەنجان

پێشکەوت و دەستکەوتەکانی سەرسووڕهێنەری تەکنۆلۆژیی لە نیوسەدەی رابردوودا بۆتە هۆی گۆڕانکاریی‌یەکی مەزن لە شێوازی ژیانی گەلانی دونیا. بێگومان هەرچەشنە ئاڵوگۆڕ و دەستکەوتەکانی زانستیی - تەکنیکی بە پێی بە کارهێنانیان دەتوانن کاریگەرییەکی دووڵایەنەی - دژبەیەک لە ژیانی رۆژانەی خەڵکدا هەبێ. لەبەر دەست بوونی کامپیوتێر نە تەنیا تەواوی سنوورەکانی جوگرافیای - سیاسیی دونیای تێکشکاندوە و بواری پێوەندیی گەلانی جیهانی بۆ وەدەست هێنانی ئاخرین دەستکەوتەکان و ئاڵوگۆڕەکانی زانستیی، سیاسیی، کۆمەڵایەتیی، ئابووریی و کولتووریی پێکهێناوە، هاوکات بۆتە هۆی مەترسیی‌لە بوارەکانی سەلامەتیی رۆحیی، ئاکار و رەفتاری کۆمەڵایەتیی، دەرس خوێندن بۆ منداڵان و لاوان. کاریگەریی ماڵوێرانکەر و تێکدەری فیلمگەلی گرژی تەلەفزیۆن، کایە جۆراوجۆرەکانی ئینتەرنێت - ڤیدیۆیی و گۆرانی‌یەکانی متاڵ لە سەر منداڵان و گەنجان و لاسەنگیی دەروونیی - جەستە وەک بەرهەمی ئەوان، بۆتە هۆی

پێکهاتنی نەخۆشییگەلێک وەکو "سیندرۆمی ئینتەرنێت" و سێندرۆمی جیهانی ناپاک. فیلمگەلی گرژی تەلەفزیۆن و گۆرانییەکانی متاڵ رۆڵێکی بەر چاویان هەیە لە سەرگۆڕانی ئاکار و ڕەفتاری منداڵان و گەنجان و ڕاکێشانی ئەوان بەرەو پاسیفیزم، کزیی و دووڕەڕێزیی، پەرەگرتنی تاوانباریی و خەتاکاریی، گرژیی و کێشەکانی نێو بنەماڵە، لەبەرچاونەگرتنی یاساکانی کۆمەڵگا، سووکایەتیکردن بە مافی خەڵکیتر ـ بە تایبەتیی ژنان، دواکەوتن لە دەرس خوێندن و هاتنەخوارێی ڕێژەی نمرەکانی قوتابخانە، پڕوپووچیی، کەم هۆشیی، هاتنەخۆارێی ڕادەی تێگەیشتوویی زانستیی و هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیی و لە دەستدانی هەستی بەشداریی لە هەر چەشنە چالاکییەکی بە کەڵکی کۆمەڵایەتیی، زانستیی، هونەریی، وەرزشیی و هاتووچۆ و تێکەڵبوون لەگەڵ دۆستان و خزم و ناسیاوان. بە داخەوە هەر لەو کاتەدا کە پەرەگرتنی ئەم نەخۆشییەیە ماڵوێرانکەرە وەک بەرهەمی دەستکەوتەکانی زانستیی کۆتایی سەدەی ٢٠ و سەرەتای سەدەی ٢١، ژیانی بەشێکی زۆر لە منداڵان و گەنجانی چوار گۆشەی جیهانی خستۆتە مەترسییەوە، بێجگە لە بواریکی تەسک لە ئەمریکا و بەشێک لە وڵاتە پێشکەوتووەکانی ئەورووپایی، بایەخێکی وەها بەم گرفتە گەورە کۆمەڵایەتییە نەدراوە و بە پێچەوانە بە یارمەتیی کەرەستەی پێوەندیی گشتیی، کۆمپانیا گەورەکان و دیکتریتی پاکانەکەر، تەبلیغاتێکی(ریکلام) بەرچاو و بەربڵاو بۆنیشاندانی کاریگەریی باشی فیلمەکانی هۆلیوودی، کایە جۆراوجۆرەکانی ڤیدیۆیی ـ ئینترنێتیی بۆ بارهێنانی فکریی منداڵان و گەنجان و پەرەگرتن و بڵاوکردنەوەی لە رادەبەدەری کەرەسەکانی پلەیستەیشن، سی دی گروپەکانی راک متاڵ، ڕەپ، متاڵی قورس، متاڵی مردن، ئالتەرناتیڤ و هتد ... لە نێوان منداڵان و گەنجان دراوە. کارتێکەریی تێکدەر و ماڵوێرانکەری ئەو بابەتانەی کە لە سەرەوە باسیان کرا بە حەق بۆتە هۆی ناڕەحەتیی، پەشێویی و ترسی زۆربەی بنەماڵەکان سەبارەت بەسلامەتیی

رۆحیی - رەوانیی(دەروونیی) و داهاتووی نادیاری منداڵەکانیان. لەم نوسراوەدا بەپێی کار و لێکۆڵینەوەی پسپۆرانی ئەمریکی و سەرژمێر و نموونەکانی بڵاوکراوە بە کورتی باسی کارتێکەریی تێکدەرانەی فیلمە تووندوتیژەکانی تەلەڤزیۆن و سینەما، کایەکانی ڤیدیۆیی - ئینتەرنێتیی و گۆڕانی گروپە جۆراوجۆرەکانی متاڵ و ڕەپ، لە ژیانی منداڵان و گەنجان دەکەین.

تووندوتیژیی و رابواردنرا. کێشانی خەڵک بۆ تەماشای نمایشی گرژ مێژوویەکی کۆنی هەیە. لە ڕۆمی کۆندا یەکێک لە هۆکانی رابواردنی خەڵک، سەیری شەڕی گلادیاتۆرەکان لەگەڵ یەکتر یا ئاژەڵە دەڕندەکان بو. گلادیاتۆرەکان لەبەرچاو و قرموقاڵی خەڵک تا کاتی کوشتنی حەریف(رکابەر) درێژەیان بە ململانێیەکی خوێنبار دەدا. ئەمڕۆ ئەم چەشنە رابواردنە لە ڕێگای سینەما، تەلەڤزیۆن و کایەکانی ئینتەرنێتیی بە شێوەیەکی ئەوڕۆیی چۆتە نێو ماڵ و ژیانی خەڵک. بەشێکی بەرچاوی خەڵک، بێ لەبەرچاو گرتنی تەمەن، ڕەگەز، جنس، کار و چۆنیەتی کۆمەڵایەتییان بە چەشنێکی پاسیف لە ژێر کارتێکەریی ئەوانن. بە باوەڕی "جۆرج گێربنێر" لێکولینەری ئەمریکایی" هیچ کات فەرهەنگی کۆمەڵگا بەم چەشنە گۆڕەپانی تەواو ڕەنگی توند و تیژیی نەبووە".

تووندوتیژیی و فیلم. زۆربەی فیلمەگرژەکانی تەلەڤزیۆن وێنەیەکی هەڵگەڕاوە و بەراوەژوو و ناڕێک لە کۆمەڵگا، چۆنیەتی و توانای مرۆڤ و پێوەندییەکانی کۆمەڵگا نیشان دەدەن. تا ئەو کاتەی مرۆڤ ئاگاداری ئەم ناڕاستییە نەبێتەوە، ژیان و داهاتووی ئەو تووشی پەشێویی و کارەساتی چاوەڕوان نەکراو دەکرێ. منداڵان و گەنجان لە ژێر کارتێکەریی بەردەوامی فیلمی گرژ و بەراوەژووکراوی راستییەکانی ژیان و گەورەکردنەوەی ڕووداوەکان بە تێگەیشتن و هەڵسەنگاندنێکی ناڕاست لەوان دەگەن، تووشی خەیاڵپەروەریی، گەورە کردنەوەی دوور لە راستیی گیروگرفتەکانی کۆمەڵگا،

شەڕخوازی و توندوتیژیی لەگەڵ بنەماڵە و دۆستان دەبن و پاش قەبووڵ کردنی ئەم هەڵبەستراوانە، هەر چەشنە گومانێک بە راست لە قەڵەم دەدەن. فیلمی گرژ دەبێتە هۆی پەرەسەندنی شەڕخوازیی، هەروەها تێکدانی هەستیاریی لە توندوتیژیی و ترس لەجیهانی دەوروبەر. بە پێی تۆێژینەوەی لێکۆڵینەرانێکی وەک رۆبێرت لیبێرت[۱۹۷] و جۆیس سپراڤکین[۱۹۸] تەماشای بەردەوامی دیمەنی گرژ لە تەلەڤزیۆندا لە سەر خەڵک کارتێکەرییەکی دژ بە کۆمەڵی هەیە، گرژیی و شەڕخوازیی یەکەم شێوەی پێشوازیی ئەوان لە زۆربەی مەسەلەکان و گیروگرفتەکانی رۆژانە و هۆی پەرەسەندنی شەڕخوازیی و توندوتیژیی لە کۆمەڵگادایە. بۆ وێنە دوو ساڵ پاش هاتنی تەلەڤزیۆن بۆ شاری دوورکەوتووی نۆتێڵ[۱۹۹] لە کانادا، ڕێژەی شەڕ و دەستدرێژیی فیزیکیی لە سەتا ١٦٠ زیادی کرد. بە باوەڕی براندۆن ئیس[۲۰۰] پەتاناسی زانستگای واشنگتۆن، لە نەبوونی بیری تەکنۆلۆژیی تەلەڤزیۆندا "پیاوکوژیی تا هەزار کەڕەت، دەستدرێژی جنسیی تا ٧٠ هەزار جار و ئازار بە هۆی لێدان و بریندار کردنەوە تا ٧٠٠ هەزار جار لە ساڵدا کەمتر ڕووی داوە. بە پێی لێکۆڵینەوەی "گێربنێر" منداڵانی ئەمریکایی لە ساڵانی دەرس خوێندن لە قوتابخانەی سەرەتاییدا شایەتی پتر لە ٨ هەزار شانۆی پیاو کوشتن و ١٠٠ هەزار بابەتی توند و تیژیی لە فیلمەکانی تەلەویزیۆنین". قوتابییەکی پۆلی هەشت بەلانیکەمەوە لە ڕۆژدا تا ٤ کاتژمێر تەماشای تەلەڤزیۆن دەکا، کە لە سەتا٦٠ی شانۆکان پڕ لە توند و تیژیین. لە لێکۆڵینەوەکانی ساڵانی دەیەی ٦٠ی زایینییدا لە سەر ٦٠٠ کەس کە لە تەمەنی نێوان ٨ تا ١٨ دا بوون، نیشانی داوە کە منداڵانی ٨ ساڵە کە پتر لە

197 Robert Liebert
198 Joyce Sprafkin
199 Notel
200 Brandon S

منداڵانی‌تر سەیری فیلمەگرژەکان دەکەن زۆرتر تووشی شەڕوشوور دەبن. لە دەیەی رابردوودا، یەکێتیی پزیشکیی ئەمریکا، ئاکادمی پزیشکیی منداڵانی ئەمریکا، ئاکادمیی رەواناسیی(دەروونزانی) منداڵانی ئامریکا و ئەنستیتیۆی نەتەوەیی سەڵامەتیی رەوان بەشێوەیەکی سەربەخۆ و جیا لە یەکتر دەستیان بە تۆیژینەوەی زۆربەی لێکۆڵینەوەکانی رابردوویان کرد، و هەموویان بە ئاکامێکی یەکسان سەبارەت بەکارتێکەریی و گۆڕانی توندوتیژییەکانی تەلەڤزیۆن بە توندوتیژیی راستەقینە لە ژیانی رۆژانە و زۆربوونی رادەی ئاکاری گرژانە لە نێوان منداڵان و گەنجان گەیشتن.

زۆربەی لێکۆڵەرەوەکان لەسەر چەند خاڵێکی هاوبەش و سەرەکیی هاوبیروڕان:

- دیتنی بەردەوام و رێکوپێکی شانۆگەلی پڕ لە گرژیی فیلمەکان، کاریگەرییەکی نەرێنییان لە سەر ئاکار و بۆچوونی مرۆڤ هەیە.
- توندوتیژییەکانی تەلەڤزیۆن هۆی بڵاوکردنەوەی چەشنە جۆراوجۆرەکانی ئاکاری گرژ و شەڕانین، بایەخگەلی ئەخلاقیی و کۆمەڵایەتیی دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان و هەڵدانی توند و تیژیی لە ژیانی رۆژانەدا بە مەسەلەیەکی ئاسایی لە قەڵەم دەدەن.
- زۆر وێچوویی سەرهەڵدانی ئاکاری گرژانە و توندوتیژ لە نێو ئەو منداڵانەی کە فیلمگەلی گرژ دەبینن.
- توند و تیژی فیلمگەلی گرژ بێ لە بەرچاو گرتنی تەمەن، رەگەز و رادەی جیاوازی هۆش و هەڵکەوتوویی کۆمەڵایەتی - ئابووریی بینەرانی، کاریگەرییەکی نەرێنییان لە سەریان هەیە.

ئەوانەی کە بە شێوەیەکی بەرچاو تەماشای فیلمگەلی گرژ دەکەن، بە هەستێکی رەشبینانەوە لە دونیای دەوروبەر دەڕوانن و بەهەڵسەنگاندنێکی دوور لە راستی لە گرژیی و توندوتیژیی نێو کۆمەڵگا و نێو بنەماڵە دەگەن.

زۆربەی تۆێژەران هەروەها ئاماژە بە پێوەندیی راستەوخۆ و درێژخایەنی چەند بابەت لە کارتێکەریی فیلمگەلی تەلەڤزیۆن لە پێکهاتنی شەڕوشوور و تۆندوتیژی بینەران دەکەن، کە دەتوانین ئەوان لە بوارەکانی خوارەوە کۆ کەینەوە:

لاساییکردنەوە. لە ساڵەکانی دەیەی ١٩٢٠دا، ڕەخنەگرانی کۆمەڵایەتیی لە ئەمریکادا سەبارەت بە لاساییکردنەوەی لاوان لە چیرۆکە گرژەکانی ڕۆژنامەکان و دووپات کردنەوەی ئەوان لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆیاندا وشیاریان‌دا. بەڵام سەرەڕای ئەمەش تەنیا پاش ساڵی ١٩٦٨ زایینی سەبارەت بەم مەسەلەیە لێکۆڵینەوەی جیددی دەستی پێکرد و سەرنج درایە سەر پێوەندیی شانۆگەلی گرژی فیلمە تەلەویزیونییەکان لەگەڵ ناکۆکییەکانی ئاکاریی و شەڕانەی منداڵان. ناڕەزایی کۆمەڵگا دژ بە گرژیی ئامرازە پێوەندییەیە گشتییەکان و کارتێکەریی ئەوان لە بردنەسەرەوەی ڕادەی تاوانباریی و تۆندوتیژیی لاوان و گەنجان بە تایبەتیی پاش ساڵی ١٩٩٥ی زایینی هاوکات لەگەڵ زۆربوونی پەیتا پەیتای تەقەکردن لە قوتابخانەکانی ئەمریکا و کوژرانی قوتابیان و مامۆستایان بەو پەڕی خۆی گەیشت. سوتاندنی ماڵێک لە لایەن منداڵێکی ٥ ساڵانە لە ساڵی ١٩٩٣دا کە بە شێوەیەکی بەردەوام تەماشای فیلمی "بێویس و بات هێد "[٢٠١] ـ ی دەکرد و کوژرانی خوشکەگەورەکەی لە ئاگردا، تەقەکردنی دوو گەنجی ئەمریکایی لە ساڵی ١٩٩٥ لە شاری نیوێورک لە شەمەندەفەرێکدا بە لاسایی لە فیلمی " شەمەندەفەری پارە"[٢٠٢]، کوژرانی ٣ قوتابیی و بریندارکردنی ٨ کەس لە لایەن مایکل کارنیل–ی[٢٠٣] ١٤ ساڵە لە قوتابخانەیەکی پادۆکای ڕۆژئاوا[٢٠٤] لە

201 Beavis and Butt – Head
202 Money Train
203 Micheal Carneal
204 West Paducah

ئەیالەتی کنتاکیی بە لاسایی لە "بیرەوەریەکانی رۆژانەی بەسکتبالیستێک" [٢٠٥] بە کایەکەریی لیۆناردۆ دی کاپریۆ لە دیسەمبەری ساڵی١٩٩٧دا، بەژێرەوەکردنی چەند کەس لە جادەیەکی ئەیالەتی کنتاکیی لە لایەن ٣ گەنجەوە بە لاسایی کردنەوە لە "ئەم تی ویس جێکاس" [٢٠٦] سەرنج و هەستیاریی کۆمەڵگای زۆرتر بەرەو ئەم قەیرانە گەورە کۆمەڵایەتییە راکێشا.

لە ناوبردنی هەستیاریی. بێگومان لە ناوبردنی هەستیاریی بە چەشنی دابەزینی ئاستی ترسی بینەران لە دووپاتبوونەوەی توند و تیژیی لە ژیانی راستەقینەدا، یەکێک لە کاریگەرییەکانی وێرانکەری گرژیی تلەویزیۆنییە. بینەر تا رادەیەکی زۆر خوو بە دیتنی نمایشگەلێکی گرژ دەکا، تەنیا گرژییەکی بە هێزتر لەو شتەی کە دیویەتی دەتوانێ رایتەکێنێ. لە نێو هەندێ مرۆڤدا هەڵسەنگاندنێکی ناڕاست دەبێتە هۆی ناڕاست لە قەڵەم دانی توندوتیژییەکانی راستەقینەی نێو کۆمەڵگا. بە پێی لێکۆڵینەوەکان ئەو منداڵانەی کە بەشێوەیەکی بەردەوام تەماشای پرۆگرامەتوندوتیژەئامێزەکانی تلەویزیۆن دەکەن، بە بەراورد لەگەڵ منداڵگەلێک کە کەمتر بینەری ئەم چەشنە فیلمانەن، لە کاتی کێشە وهەرادا کەمتر داوای یارمەتی لە دایک و باوک و یا کەسانیتر دەکەن. بە باوەڕی ئەوان سەرهەڵدانی ئەم چەشنە ناکۆکییانە لە بنەماڵە، قوتابخانە و کۆمەڵگا بە تەواویی ئاسایییە.

هەست بە قوربانی بوون[٢٠٧]. بە باوەڕی ئلیزابێت تۆملان[٢٠٨] لە ناوەندی بارهێنانی کەرەسەی پێوەندیی گشتیی[٢٠٩] "نیشاندانی بەردەوامی توند و تیژیی لە کەرەسەکانی پێوەندیی گشتیی، دەبێتە هۆی بڕواهێنان بە بوونی

205 Basketball Diaries
206 MTV's Jackass
207 Victim Effect
208 Elizabeth Thomlan
209 Media Literacy Center

گرژیی له هەموو شوێنێک و له ئاکامدا پێکهێنانی هەستی ترس و گەورەکردنی ئەو له نێو خەڵکدا. ئەو کەسانەی که به شێوەیەکی بەردەوام تەماشای فیلمگەلی گرژ دەکەن، پتر له خەڵکی تر باوەڕیان به پڕمەترسیی بوونی جیهانی دەوروبەر هەیە. به پێی لێکۆڵینەوەکانی "گێربنێر" لەو کەسانەی که رۆژانە پتر له ٦ کاتژمێر تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەن (به بەراورد لەگەڵ ئەوانەی که ٣ کاتژمێر له رۆژدا تەماشا دەکەن) "سێندرۆمی دونیای ناپاک" زۆرتر دەبیندرێ، و ئەوان زۆرتر له خەڵکیتر بۆ پاڕاستنی خۆیان روو له کڕینی چەکی زۆرتر، سەگی پاسەوان، دەزگای بەرگریی و پارێزکەری ماڵ و قوفڵی میکانیکیی و ئەڵکیترۆنیکیی دێنن.

کایەی ئینتەرنێت - ڤیدیۆیی: خووگریی(هۆگربوون)

ئەمڕۆ له زۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهاندا کایەی ڤیدیۆیی - ئینتەرنێتیی یەکێک له سەرەکییترین شێوەکانی رابواردنی منداڵان و گەنجانە. مەیل بەم کایانە، بەتایبەتیی چەشنیM (بۆ گەورەسالان) هۆی پێکهاتنی خووگریی، شەڕانی بوون، ئازار و زیان پێگەیشتنی مێشک، لاسەنگیی ئاکار و رەفتار له بەشێکی زۆری ئەم کەسانەیە، تا ئەو رادەیە که بەشێکی زۆر له دوکتورەکان ئەم ئاکارانە به رادەی نەخۆشییەکانی رەوانی(دەروونی) له قەڵەم دەدەن و پێیان وایە مەترسیی ئەم کایانە لەسەر رۆح و رەوان خراپترە له خووگریی به ماددە سڕکەرەکان له چەشنی هرۆیین. به باوەڕی ئەوان هیچ جیاوازییەک له نێوان شێوەی دەرمانی ئەم کەسانە لەگەڵ دەرمان بۆ وەلانانی ماددەی سڕکەر و ئەلکۆڵ نییە، تەنانەت جار و بار رادەی خۆڕاگریی ئەم کەسانە به بەراوەرد لەگەڵ خووپێگرتووەکان به ماددەی سڕکەر و ئەلکۆڵییەکان له بەرانبەر دەرماندا زۆرتریشە.

لە ئەمریکادا پتر لە ٢٠ میلیۆن کەس کە تەمەنیان لە ژێرەوەی ١٨ ساڵیدایە، خەریکی کایەکانی ئینتەرنێتین. لەم کەسانەدا، بە پێی راگەیاندنی یەکێتیی پزیشکیی ئەمریکا، پتر لە ٥ میلیۆن منداڵ و گەنجی ئەمریکایی خووگری کایەکانی ڤیدیۆیی ـ ئینتەرنێتیین. حاڵەتی خووگریی زۆرتر لەو کەسانەدا دەبیندرێ کە لە کەم تەمەنییدا دەست بەم کایانە دەکەن.

ئازاری میشک

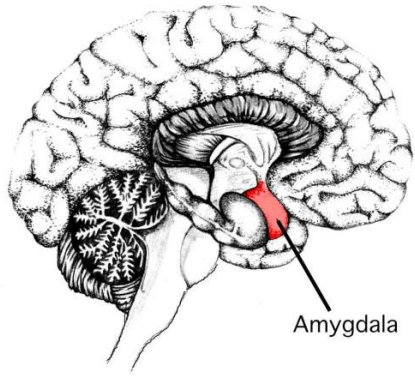
لێکۆڵینەوەکانی زۆربەی راوێژکاران نیشاندەری دابەزینی رادەی کاری میشک، ئازاریساردێژنەبووەی بەشی پێشەوەی میشک، یانی ناوچەی هەست و داهێنانی ئەو کەسانەیە کە بەشێوەیەکی بەردەوام خەریکی کایەکانی ئینتێرنێتیین.

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی دوکتور"وینسنت ماتیوس"[٢١٠] پرۆفسۆری رادیۆلۆژیی و سەرۆکی دپارتمانی رادیۆلۆژیی دەمار لە زانکۆی پزیشکیی زانستگای ئیندیانا لە شاری ئیندیاناپالیسی ئەمریکا، "کایەی بەردەوام و رۆژانەی ئینتەرنێتیی بەتایبەت لە چەشنی گرژ و جیمزباندیی هۆی گۆڕانی

210 Dr. Vincent Mathews

فیزیۆلۆژیی و فۆنکسیۆنی مێشکە. ئەم چەشنە کایانە دەبنە هۆی زۆربوونی کاری بەشی ئامیگدالای[٢١١] مێشک ـ ناوچەی بزوێنەری کاردانەوەی ستریٚس(دڵەراوکێ) و هاوکات هاتنەخوارەوەی کاری بەشی فرۆنتاڵی (نێوچاوانی) مێشک ـ ناوچەی خۆڕاگریی، بڕیاردارن و ئاکار و ڕەفتار، هەروەها سەرنج و کارەکانیتری بەشی تێگەیشتن."

ئەم لێکۆڵینەوانە ئاکامی هەڵسەنگاندنی کاری مێشکی ٤٤ گەنجی هاوتەمەن و هاوڕەگەز کە ئاستی هۆشیان وەک یەک وایە. لەم کەسانەدا واکرابو تا بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بە مەیل و ویستی خۆیان خەریکی کایەی گرژ یا ناگرژی ڤیدیۆیی بن. زێدەکاریی ئامیگدالا و هاتنەخوارێی کاری بەشی نێوچاوانی مێشک لەو کەسانەیدا دیترا کە خەریکی کایەی گرژ بوون.



کاری مێشکی ئەم کەسانە بە یارمەتیی دەزگای " شکڵ دروستکردنی موگناتیزیی ڤونکسیۆنال بە یاریدەی دەنگێکی بە هێز[٢١٢] دیاریکرا.

211 Amygdala
212 fMRI- functional Magnetic Resonance Imaging

لێکۆڵینەوەکانی ئاکیۆ ـ مۆری[٢١٣] پرۆفسۆری دەمارناسی زانستگای نیهۆنی ژاپۆن نیشاندەری هاتنەخوارەوەی کاری شەپۆلەکانی بێتای(ß) ئەو کەسانەیە کە ڕۆژانە٢ تا ٧ کاتژمێر خەریکی کایەی ڤیدیۆیی دەبن. ئەم شەپۆلانە لە پێوەندەیی لەگەڵ هەست ـ سۆز، کایە و خۆراگریی مرۆڤن.

بە باوەڕی پرۆفسۆر مۆری "کایەی ڤیدیۆیی هۆی نائارامیی، زوو تووڕەبوون یا هەڵچوون، پێکهاتنی ترس و پەشێویی لە منداڵان‌دایە و کارتێکەرییەکی ڕاستەوخۆ و نەرێنیی لە سەر کاری دەماری خودموختاردا هەیە."

گرژیی و توندوتیژیی:

زۆربەی لێکۆڵینەوەکان پیشاندەری پێوەندیی ڕاستەوخۆی کایەکانی ڤیدیۆیی ـ ئنتێرنێتیی لە پێکهاتن و پەرەگرتنی گرژیی، توندوتیژیی و تاوانکاریی لە لاوانی ژێرەوەی ١٨ ساڵدایە. بە باوەڕی زۆربەی پسپۆڕان، لە جیهانی سەرسووڕهێنەری کامپیۆتر، کوشتن بۆتە چەشنە وەرزشێکی خەیاڵیی، کە هاندەری منداڵان و گەنجانە بەرەو توندوتیژییەکی ڕاستەقینەیە. لاسایی‌کردنەوە لە کایە گێرەکانی سەرەکیی ئەم کایانە لە دژایەتی و شەڕ لەگەڵ دوژمنە خەیاڵییەکان، بەکارهێنانی چەکی کوژەر، بە ئەستۆگرتنی نەخشی تەقەکەر و پیاوکوژ و ئیمتیازوەرگرتنی زۆرتر بە پێی باشتر بەجێهێنانی بوارەکانی سەرەوە، نە تەنیا دەبێتە هۆی بارهێنانی هەستی پیاوکوژیی و دەستدرێژیی، تەنانەت لەزەت بردن لەم چەشنە حەرەکەتانە. بە باوەڕ و خەیاڵی ئەوان، شەڕ و لێدان، کوشتن و دەستدرێژیی لە ژنان و پەنا بردن بە گرژیی و توندوتیژیی کارێکی ئاسایی‌یە.

---

213 Akio Mori

کایەی" خاڵی ئامانج و تەقەکردن[٢١٤] رۆڵێکی بەر چاوی لە فێرکردنی نیشانەگیریی، تەقەکردن و کوشتنی ئامانجی مرۆیی و بارهێنانی پیاوکوژ هەیە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان کایەگەلێک وەک Doom، Wolfstein D٣، Mortal Kombat بوونەتە هۆی زیادکردنی رادەی گرژی و توندوتیژیی، گۆڕانی ئاکار و ڕەفتار و هەروەها بەکارهێنانی کایەکانی گرژیی خەیاڵی لە ژیانی ڕاستەقینەی منداڵاندا.

ئاشکرابوونی ئەم ڕاستییەیە کە کوژەرانی قوتابییەکان و مامۆستاکانی ئەمریکا کایەکەری بەردەوامی کایەگەلی گرژی ڤیدیۆیی بوون، سەرنجی بیروڕای گشتی خەڵکی ئەمریکای زۆرتر بەرەو گرنگی ئەم مەسەلەیە ڕاکێشا.

بۆ وێنە مایکل کارنیلیی ١٤ ساڵە کە لە یەکی دسامبری ١٩٩٧ دا لە قوتابخانەیەک لە پادۆکای ڕۆژئاوای هەرێمی کنتاکیی، ٣ هاوپۆلی خۆی کوشت و ٨ کەسی‌تریشی بریندار کرد و ئەریک هاریسی ١٨ ساڵەو دایڵان کلێبۆڵدی ١٧ ساڵان کە لە٢٠ ی ئابریل(نیسان)ی ١٩٩٩ دا لە قوتابخانەی کلۆمبیەن لە لیتلیتۆنی[٢١٥] کلۆرادا پێش کوشتنی خۆیان، گیانی ١٣ کەسیان بە چەکی نیوەئۆتۆماتیک گرت، کایەکەری بەردەوام و نەگۆڕی کایەی فرەگرژی Doom بوون.

کایەی گرژی ڤیدیۆیی بە پێی پێکهێنانی ستریسی لە رادەبەدەر، سەرنجی منداڵان و لاوان زۆرتر بەرەو خۆ ڕادەکێشێ. پڕۆپاگەندەی بەربڵاو بۆ کایەکانی ڤیدیۆیی لە چەشنی M لە کەرەسەی پێوەندیی گشتییەکاندا کە تەنانەت لە گۆڤاری منداڵانیش بڵاو دەبێتەوە، فرۆشتنی کۆنترۆل نەکراوی ئەم کایانە بە منداڵان و لاوانی ژێرەوەی ١٨ ساڵ رۆڵێکی پڕ لە مەترسییان لە کێشانی منداڵان بەرەو ئەم کایانە هەیە.

---

214 that point – and – shoot
215 Littleton

سەردێڕو پڕۆپاگەندەی ئەم کایانە لە گۆڤاری منداڵان پیشاندەری رۆڵی نەرێنیی ئەوان لە پێکهاتن، پەرەسەندن و ئاسایی پیشاندانی توندوتیژیی و ئاکاری گرژانە لە بیر و ژیانی منداڵان و لاوانە:

بێ هەست بەگوناە دۆستەکانت بکوژە!

بەرچاوتر لە کوشتنی پشیلەی جیرانەکەت!

لە پڕۆپاگەندە بۆ کایەی Destrega : دەست بکەین بەکوشتاری گشتیی!

لەپڕۆپاگەندە بۆ کایەی Carmageddon : بەئاسانی کوشتنی منداڵێک بە تەورە!

لەپڕۆپاگەندە بۆ کایەی Quake : لەت و پتبوونی هاوڕێکانت پاش هێرشی موشە کەکان (ڕاکێتەکان) تازە سەرهتای کارە!

دوکترینی کۆمپانییەیە بەرهەمهێنەرەکانی کایەی ڤیدیۆیی، دەزگاکانی پلەی ستەێشن و نێنتەندۆ بە پێی قازانجی لە رادەبەدەر و سەرسووڕهێنەری ساڵانەی ئەم کۆمپانیایانە(پتر لە١٠ میلیارد دۆلار) تێدەکۆشن بە حاشا کردن لە کاریگەریی نەرێنیی ئەم کایانە، پڕۆپاگەندە بۆ کاریگەریی باش و ئەرێنیی ئەوان لە گەشەکردنی بیر و هۆشی منداڵان بکەن. بە باوەڕی ئەوان، تاوانکاریی لاوانی ئەمریکایی هیچ پێوەندییەکی لەگەڵ ئەم کایانە نییە، دەنا دەبێ تەواوی کایەگێرەکان پیاوکوژ و تاوانکار بان. لە ڕاپۆرتی "پرۆفسۆر ئەل. روول هۆیسمەن" بۆ کۆمیتەی ئەنجوومەنی سنای ئەمریکا لە ساڵی ١٩٩٨دا لە وەڵام بەم چەشنە کەسانە هاتووە: "بێ

گومان تەماشای شانۆی گرژ یا کایەی گرژی ڤیدیۆیی نابێتە هۆی توندوتیژیی ڕەفتاری هەر منداڵێک. فاکتەرگەلێکی‌تریش دەبێ یاریدە بەم مەسەلەیە بدەن، هەروەک لەم دواییانە لە کلۆرادو کرا. بەڵام هەر وەک تاقە جگەرەیەک شانسی سەهەڵدانی سەرەتان زیاد دەکا، هەر بەو ڕادەیەش وێدەچێ ئەم چەشنە فیلمانە شانسی هەڵدانی ئاکار و ڕەفتاری گرژ لە منداڵان زۆر بکەن."

موزیک و گۆڕانی‌یە خولقێنەرەکانی توندوتیژیی:

کەمتر کەسێک هەیەگومانی هەبێت لەسەر کاریگەریی موزیک لە سەر ڕۆح و ڕەوانی. بە باوەڕی ئەفلاتوون" میلۆدی و ئاهەنگی موسیقی کاریگەرییەکن دڵنشینی لە سەر ڕۆحیی مرۆڤ هەیە، ئەگەر بە دروستی کەڵکی لێ وەربگیرێ، دەتوانێ هۆی جێگیربوونی جوانی لە نێو خەیاڵاتی ڕۆحدا بێت. ئەو لە پێناسەی مۆسیقی‌دا دەبێژێ: مۆسیقی ناموسێکی ئەخلاقییە کە ڕۆح بە تەواوی خەڵکی جیهان، باڵ بە بیر، فڕین بە خەیاڵ، گۆڕینی خەم بە شادی، و ژیان بە هەمو شتێک دەبەخشێ". موزیک بەشێکی جیانەکراوەی ژیانی مرۆڤە، مرۆڤ لە کاتی ئێش و پەژارە، شادیی و خۆشیی پەنا بۆ موزیک دەبا، بە بیستنی گەشکە دەیگرێ و هەڵدەپەڕێ، جاروباریش سۆزی مۆسیقاکە وەگریانی دەخا. ئەمڕۆ مۆسیقی جێگەیەکی تایبەتیی لە ژیانی لاواندا هەیە. بە پێی لێکۆڵینەوەکان، لاوانی ١٤ تا ١٦ساڵەی ئەمریکی بەلانی‌کەمەوە ٤٠ کاتژمێر لە حەوتوودا گوێ لە موزیک ڕادەگرن. مۆسیقی سەرەڕای کاریگەرییە باشەکانی، دەتوانێ ڕۆڵێکی خراپیشی لە سەر ژیان و ئاکاری منداڵان هەبێ. بە پێی لیکۆڵینەوەکانی یەکێتیی پسیکۆلۆژیی ئەمریکا موزیکە گرژیی خولقێنەرەکان هۆی زۆربوونی توندوتیژیی ڕەفتاریی ـ عاتیفیی منداڵان و لاوانن". بە پێچەوانەی باوەڕی کۆنفۆسیۆن، لەم حاڵەتەدا موسیقی بە جێگای ئەوەی‌کە "هۆی باشترکردنی

دابونەریتەکان وئەخلاقی کۆمەڵگا، دۆستیی و چاکەخوازیی بێ" دەبێتەهاندەری توند و تیژیی، خۆکوشتن، گرژیی، خووگرتن بە ماددەی سڕکەر، سەرنجدانی پێشوەخت بە سێکس، زگپڕی کچان و سووکایەتی بە ژنان.

بەداخەوە لە زۆربەی وڵاتان کەمتر سەرنج بە کاریگەریی ئاواز و موزیکە گرژییەێنەرەکان لە سەر منداڵان دەدرێ. زۆربەی گۆرانییەکانی گرووپگەلێک وەک "ناین ێینچ نەیلز"[٢١٦] و "مەرلین مانسۆن"[٢١٧] کە پڕوپاگەندە بۆ توندوتیژیی فیزیکیی ـ جنسیی لەگەڵ ژنان و منداڵان، کوشتن و قڕکردن، پەنابردن بەماددەی سڕکەر و خۆکوشتن دەکەن، نە تەنیا بە ئازادییەکی بێسنوور و بەربڵاو دەفرۆشرێن، تەنانەت لە لایەن کەناڵێکی بە نێوبانگ و پڕبینەری تەلەڤزیۆنیی وەک MTV وەکو باشترین گۆرانییبێژانی ساڵ خەڵاتی "گرێمی"[٢١٨] شیان پێشکەش دەکەن (لە ساڵەکانی ١٩٩٨ و ١٩٩٩زاییندا).

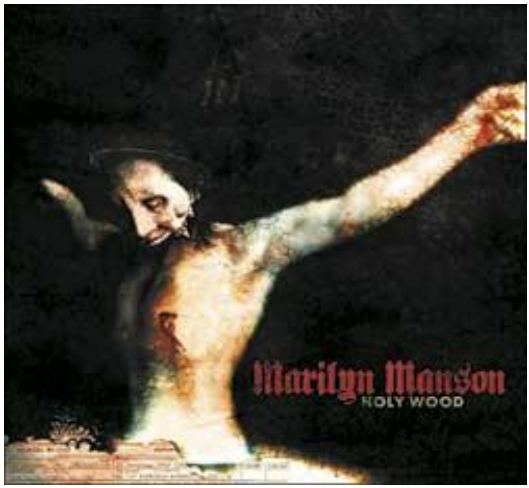
سەردێڕ و نێوەڕۆکی بەشێک لەم گۆرانییانە نیشاندەری پڕوپاگەندەی لە رادەبەدەری بە رواڵەت ئەم چەشنە هونەرمەندە مۆدێرنانە بۆ پەرەپێدان و بڵاوکردنەوی گرژیی و توندوتیژیی دژ بەکۆمەڵگا، لە بەرچاو نەگرتنی یاساگەلی کۆمەڵایەتیی و مرۆیی لە کۆمەڵگا و بنەماڵەدایە. نموونەیەک لەگۆرانییەکانی مەرلین مانسۆن:

کێ دەڵێ دەسدرێژیی جنسیی لە کاتی کەیف و بەزمدا خۆش نییە!
وەرن هەموویان بکوژین و خودای ئێوە مەڵۆمەڵۆیان بکا!
لە"راپ" دا تەمرینی دڵڕەقیی بکە!

---

216 Nine Inch Nails
217 Marilyn Manson
218 Grammy

کاتێک بۆ جیاوازیی‌دانان نەماوە، بێزار بە لە هەر دایک قەحبەیەک کە بێتە سەر ڕێت!



لە سی دی " پیاوێکی مەزن بە تفەنگەوە" گروپی موسیقیای "ناین ئینچ نەیلز" هاتووە:

"من پیاوێکی مەزنم (بەڵێ وام)
و تفەنگێکی گەورەم هەیە
سیرەتێکی گەورەم بۆ بێنن
دەمەوێ خۆش بم،
ئەو سیرەتە لە پێش نێوچاوانت راگرە
مەجبورت دەکەم بیمژی
لە وەدەچێ سەرت کوون کەم
دەزانی
تەنیا بۆ کردنی،

من هەر یێنج مرۆڤێکم
و بە چەشنێک خۆم و تفەنگە قۆندەرەکەمت
نیشان دەدەم،
ئێستا هیچ شتێک ناتوانێ پێشم پێ بگرێ
تەقە بکە، تەقە، تەقە، تەقە!

زۆربەی تۆێژەران لە سەر ئەو باوەڕەن کە مۆسیقی بە بەراورد لەگەڵ تەلەڤزیۆندا کارتێکەرییەکی زۆرتری لە سەر رەفتار و ئاکاری مندالان هەیە. بەپێی ئەو سەرژمێرییانەی کە لەبەر دەستدان لاوانی ئەمریکی لە بەینی پۆلەکانی ۷ تا ۱۲ نزیک بە۱۰ هەزار و ۵۰۰ کاتژمێر گوێ لە موزیکی راک رادەگرن. لە لێکۆڵینەوەکانی کارناسان و پسپۆرانی زانستگاکانی بڕواپێکراوی ئەمریکی کارتێکەریی موزیکە گرژیهێنەرەکان لە سەر ئاکار و رەفتاری لاوان سەلمێندراوە. لێکۆڵینەوەکانی زانستگای دەوڵەتیی لووای[۲۱۹] ئەمریکا سەبارەت بەپێوەندیی موزیک و رەفتاری خوێندکاران، نیشانیداوە کە توندوتیژیی لە نێوان ئەو خوێندکارانەی کە گوێ بەموسیقی گرژییهێنەر دەدەن زۆرتر لە خوێندکارانیترە.

تۆێژینەوەکانی سەبارەت بە پیاوکوژیی لە قوتابخانەکانی ئەمریکی نیشانیانداوە کە زۆربەی ئەو لاوانە وەکو ئەریک هاریس و دایلان کلەبۆلد کوژەری ۱۲ کەس لە قوتابخانەیەک لە پدۆکای رۆژئاوای کونتاکیی، کیپ کینکەڵ[۲۲۰] کوژەری دایک و باوکی خۆی و ۲ قوتابیی لە دەبیرستانی(دواناوەندیی) تەرستۆن[۲۲۱] لە سپیرئنگفەلدی ئەیالەتی

219 Lowa Statte University
220 Kip Kinkel
221 Thurston

ئۆریگۆن[٢٢٢] ، ئاندریو ووڕست[٢٢٣] کۆژەری مامۆستایەک لە ئیدەنبۆرنی[٢٢٤] پێنسەلوێنیا، لوک وودهام کۆژەری دایک و باوکی خۆی و ٢ هاوقوتابخانەیی لە دەبیرستانی(ئامادەیی) پیرل[٢٢٥] لە می سی سی پی و .. لە بیسەرانی هەمیشەیی و بەردەوامی گۆڕانییەکانی مەرلین مانسۆن و کایەکەری کایەکانی گرژی ویدیویی وەک دۆم[٢٢٦] بوون. بیل ئووینس[٢٢٧] فەرمانداری ئەیالەتی کلۆرادۆ چەند رۆژ پاش کوشتاری قوتابخانەی کلۆمبیەن بە حەق لەو چەشنە موزیکانە وەکو ڤایرۆسێکی کولتووریی نێو دەبا، ئەو رایگەیاند: " ڤایرۆس هاتۆتە نێو فەرهەنگی ئێمە... بەشێک لەو موزیکانەی کە لایەنگرێکی زۆریشیان هەیە بەشێک لەم ڤایرۆسە فەرهەنگیەن کە دەتوانن هۆی کێشانی بەشێک لە لاوانی ئێمە بەرەو توند وتیژیی بن".

بێگومان بەربەرەکانی لەگەڵ کارتێکەریی وێرانکەری فیلمگەلی گرژ، کایە فرەتوندوتیژەکانی ڤیدیۆیی و موزیکە گرژییەکانەری گروپگەلی مێتال، مێتال قورس و ... نە تەنیا پێویستیی بە کۆنترۆل، چاودێریی و رووبەرووبونەوە لە لایەن دایک و باوک هەیە، بەڵکو ئەم کارە گرنگە پێویستیی بە هاوکاریی و کۆنترۆلی دەزگاکانی یاسایی دەوڵەتیی، هەروەها مەدەنیی هەیە. بەربەرەکانی لەگەڵ ئەم ڤایرۆسە کولتووریی - کۆمەڵایەتییە بە هۆی پشتیوانی مالّیی و پڕوپاگەندەی کۆمپانییەیە مەزنەکان کارێکی فرە دژوارە، بە تایبەتیی کە سەرەڕای ئەوەیکە منداڵان و لاوان لە ژێر کارتێکەریی پڕۆپاگەندەی بەردەوام و سەرسوڕهێنەری کەرەسەی پێوەندییەیە

222 Origon
223 Andrew Wurst
224 Eidenborn
225 Pearl
226 Doom
227 Bill Owens

گشتیی‌یەکان‌دان، دایکان و باوکان سەرقاڵی کار بۆ بە ڕێوەبردنی ژیانن و کاتێکی کەمیان بۆ وتوێژ و ڕابواردن لەگەڵ منداڵەکانیان هەیە. لەم حاڵەتەدا بەشداری چالاکانەی دەزگاکانی دەوڵەتیی، کۆمەڵایەتیی و مەدەنیی بۆ کۆنترۆڵی بەرهەمهێنان و فرۆش و پڕۆپاگەندەی ئەم چەشنە سی دی و کایانە دەتوانێ ڕۆڵێکی گرنگ لە بەرگریی لە کارتێکەریی نەرێنیی ئەوان بگێڕێ.

لە کۆتاییدا بەکورتی بەشێک لە پێشنیارەکانی ئاکادیمی پزیشکانی منداڵانی ئەمریکا بۆ بەرەنگاریی و کەمکردنەوەی کارتێکەریی نەرێنیی ئەو بابەتانەی کە باسکران دەخەینە بەرچاوی خوێنەران:

١٦. پیشەسازیی بەرهەمەکانی ڤیدیۆ ـ موزیک[٢٢٨] دەبێ تێ بکۆشن بەرهەمهێنەری ڤیدیۆگەڵێک بن کە پەیامهێنەری بابەتی باش و ئەرێنیی لە بواری پێوەندیی کۆمەڵایەتیی، هاوئاهەنگیی ڕەگەزیی، دووری لە ماددەی سڕکەر، خۆپاراستن لە توندوتیژیی، پێشگیریی لە سگپڕی و نەخۆشییەکان لە ڕێگای سێکسەوەن.

١٧. پیشەسازیی بەرهەمەکانی ڤیدیۆ ـ موزیک دەبێ هەوڵ بۆ پێکهێنانی هەستی خۆشەویستیی، خۆڕاگریی بینەران و بیسەرانیان بدەن.

١٨. پیشەسازیی بەرهەمەکانی ڤیدیۆ ـ موزیک دەبێ موزیکگەڵێک بڵاوکەنەوە کە هەڵگری نموونەی ئەرێنیی بۆ ئاکار و ژیانی منداڵان بن.

١٩. پزیشکانی منداڵ دەبێ لە یەکێتیی، هاوکاریی و هاوئاهەنگیی لەگەڵ مامۆستاکانی مەدرەسە و دایک و باوکی منداڵان لە کۆبوونەوەکانی ناوچەیی و سەرتاسەریی، باسی شێوەی کارتیکەریی موزیک لە سەر منداڵان و لاوان بکەن.

228 The music video industy

٢٠. دایکان و باوکان دەبێ رۆڵێکی چالاکیان لە کۆنترۆڵی ئەو موزیکانە بێ کە منداڵەکانیان دەیکڕن و گوێیان پێدەدەن.

٢١. پزیشکانی منداڵ دەبێ بەڕێنوێنیکردنی دروستی دایک و باوک یاریدەری ئەوان لە فێربوونی دروستی رۆڵی کەرەسەی پێوەندیی گشتیی بن. دایک و باوک هەوڵ بدەن لەگەڵ منداڵەکانیان تەماشای تەلەڤزیۆن بکەن و باسی نێوەرۆکی فیلمەکان بکەن.

سەرچاوەکان:

1. Violence in Media ،James D. Torr ،Book editor،2001 by Greenhaven Press ،Inc ،San Diego ،California،USA
2. Mass Media ،Opposing Viewpoint ،William Dudley ،Book editor ، 2005 by Greenhaven Press ،Inc ،USA
3. Television ،Opposing viewpoints ،thomasori&Gale ،Jamuna Carroll Book Editor 2006 ،USA
4. Violence in Film and television ،James D. Torr Book Edior ،2002 by Greenhaven Press ،Inc ،San Diego ،California،USA
5. Advertising ،Opposing Viewpoint ،Lura K. Egendorf ،Book Editor ،2006 by Greenhaven Press ،Inc ،San Diego ، California،USA
6. Exposure to Violence Media: The Effect of Songs with Violent lyrics on Aggressive Thoughts and Feelings ،Craig A Anderson and Nicholas L. Carnagey-Lowa State University & Janie

Eubanks- Texas Deo. Of Humaen service ،Journal of Personality and Social Psychology 2003 ،Vol.84،No.5 ،960-971

7. Music Videos Promote Adolescent Aggression،By William J. Cromie Gazette Staff ،The Harward University April 09 ،1998 http://www.hno.harvard.edu/gazette/1998/04.09/MusicVideosProm.html
8. Testimony The Social Impact of Music Violence ،AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS ،Frank Palumbo ،M.D. ،FAAP ، November 6 ،1997 ، http://www.aap.org/advocacy/washing/t1106.htm
9. Psychology And Music Violence ، http://www.freeessays.cc/db/39/pnl251.shtm
10. http://www.msnbc.msn.com/id/15938244/site/newsweek/page/0
11. Video game addiction: A new diagnosis? June 21 ،2007 03:20:19 PM PST

http://health.yahoo.com/news/176630

ـ جستاری در باره‌ماهیت موسیقی، حسن روشان، ماهنامه‌ماندگار، برگرفته‌از سایت قاصدک امید

http://ghasedakeomid.myblog.ir/Cat/10.aspx

فەرهنگۆک بۆ بەشی نەخۆشیی دڵ

کوردیی	فارسیی	ئینگلیسیی
ئێندۆکاردیتی کتوپڕ(هەوی کتوپڕی نیوپۆشی دڵ)	اندوکاردیت حاد	acute endocarditis
ئادنۆویروس، ویروسێکە لە بنەماڵەی ئادنۆویروسەکان کە هۆی نەخۆشیی بۆریی هەناسە، هەوی ژێرپێڵووی چاو، هەوی گەدە و ریخۆڵەیە.	آدنوویروس، ویروسی ازخانواده آدنوویریدها که میتوانند موجب بیماریهای مختلف از قبیل:بیماریهای تنفسی، التهاب ملتحمه چشم، التهاب معده و روده شود.	adenovirus
ئەڵکۆڵیی بوون	الکلی بودن	alcoholism
ئامفیتامین، دەوایەکە لە گروپی بزوێنەری سیمپاتیک کە هۆی بزواندنی دەمارگەلی ناوەندییەیە.	آمفیتامین؛ دارویی از گروه محرک های سیمپاتیک که موجب تحریک اعصاب مرکزی می‌شود.	amphetamine
ئامیلۆئید – چەشنە پرۆتێینی رووکە بەرهەمی رزیویی تانەکانی لەشە.	پروتئینی که محصول فساد بافت های بدن می‌باشد.	amyloid
ئامیلۆئیدۆز، نیشتن و کۆبوونەوەی ئامیلۆئید لە تان وئەندامەکاندا.	آمیلوئیدوز، رسوب و انباشت آمیلوئید در بافت و اندام ها.	amyloidosis
ئانێمیی، کەمخوێنیی	آنمی، کم خونی	anemia
ئانژینی سنگ، سنگ ئێشە ، کەم خوێنیی دڵ	آنژین صدری، درد در قفسه سینه	angina pectoralis

angioplasty	آنژیوپلاستی، برای پیشگیری از مسدود شدن سرخرگ های کرونری و از بین بردن لخته های خون، کاتتر بالونی را از طریق یکی از شریان های کشاله ران یا دست به سرخرگ‌های کرونری فرستاده، با باد کردن بالون راه را بازمیکنند.	ئانژیۆپلاستیی(قەستەرە)، بۆ پێشگیریی لە بەستڕانی خوێنبەری کرۆنێری و لە نێوبردنی دەڵەمەی خوێن، لە رێگای خوێنبەرێکی دە ست یا لاڕان زۆندێکی بالۆن دار دەکرێتە نێو خوێنبەری کرۆنێریی و بە باکردنی بالۆنەکە، ئەم رێگایە دەکرێتەوە.
anthracycline	آنتراسیکلین، داروی است که در شیمی درمانی کانسرهایی‌هایی چون سرطان خون کاربرد دارد.	ئانتراسیکلین، دەوایەکە کە بۆ شیمی دەرمانیی شێرپەنجەکان وەک شێرپەنجەی خوێن کە لکی لێ وەردەگرن.
anxiety	اضطراب، تشویش	پەشێویی
aortic regurgitation	برگرداندن آئورتی، نارسایی دریچه آئورت که موجب پس راندن خون از آئورت به بطن چپ می‌شود.	گەڕاندنەوەی ئائۆرتیی، نەتەواویی دەریچەی ئائۆرت هۆی گەڕانەوەی بەشێک لە خوێنی ئائۆرتە بو سکۆڵەی چەپ.
aortic stenosis	تنگی دریچه آئورت	تەنگیی دەریچەی ئائۆرت
aortic valve	دریچه آئورت، این دریچه بین بطن چپ و آئورت قراردارد.	دەریچەی ئائۆرت، ئەم دەریچەیە لە نێوان سکۆڵەی چەپ و ئائۆرتە.
arrhythmia	آریتمی، بی نظمی ضربان قلب	ئاریتمیی، ناڕێک لێدانی دڵ

arteria coronaria	سـرخرگ‌های کرونـری، خون از طریق سرخرگهای کرونری به قلب میرسد.	خوێنبەری کرۆنێریی، خوێن لە ڕێگای خوێنبەرەکانی کرۆنێریییەوە دەگاتە دڵ.
artery	سرخرگ، شریان	خوێنبەر
ascites	آسیت، انباشت غیرطبیعی مایع (آب) در حفره‌های بدن.	ئاسیت، کۆبوونەوەی نائاسایی شلەئاو لە دیوەکانی جەستەدا.
aspirin	آسپرین	ئاسپرین
atrial arrythmias	آریتمی دهلیزی، بی نظمی ضربان دهلیز قلب.	ئاریتمیی ئاتریال، ناڕێک لێدانی دالانی دڵ.
atrio-ventricular node	گره دهلیزی – بطنی	گرێی دالان – سکۆڵە
atrium	آتریوم، دهلیز قلب	ئاتریوم، دالانی دڵ
autoimmune disorders	اختلالات خودایمنی، بیماریهای خودایمنی	نەخۆشییەکانی خۆپاڕێزی یان خۆپاڕێزیی
autoimmune system	سیستم خود ایمنی	سیستمی خۆپاڕێزی، سیستمی خۆپاڕێزیی
beta blocker	بتابلوکر، بندآورگیرنده‌های سیمپاتیک.	بێتابلۆکێر،گروپێک لە دەواکان کە دەبنەهۆی بەسترانی وەرگرەکانی سیمپاتیک.
Biscuspide aortic valve	دریچه دولتی آئورت(این دریچه در حالت طبیعی باید سه لت داشته باشد)	دەریچەی دوو پەڕە ئائۆرت (لە حاڵەتی ئاسایی‌دا ئەم دەریچەیە سێ پەڕەی هەیە)
biscuspide aortic valve	دریچه دولتی آئورت(این دریچه در حالت طبیعی	دەریچەی دوو پەڕەی ئائۆرت (لە حالەتی

ئاسایی دا ئەم دەریچەیە سێ پەرەی هەیە)	باید سه لت داشته باشد).	
بەستن	بلوک کردن، مسدود کردن، بستن، بندآوردن	blocking
سیرکولاسیۆنی خوێن، سووری خوێن	گردش خون	blood circulation
برادیکاردیی، خاوليدانی دڵ	برادیکاردی، کاهش ضربان قلب	bradycardia
نەشتەرگەریی بای‌پەس، دابین‌کردن و کردنەوەی چەند ڕێی تازە.	عمل بای‌پس، بازکردن یک یا چند مجرای جدید.	bypass surgery
گروپێک لە دەواکان کە دەبنە هۆی بەستڕانی کانالەکانی کالسیۆم.	بندآور مجرای کلسیم	calcium channel blocker
سەرەتان، شێرپەنجە	سرطان	cancer
کاپتۆپریل، ئەم دەوایە بە پێشگیریی لە کارتێکەریی ئانزیمێک کە هۆی گۆڕانی ئانژیۆتنزیمە دە بێتە هۆی هێنانەخوارەوەی کاری دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێن.	کاپتوپریل، مهارکننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنزین است و در درمان فشار خون و نارسایی قلبی کاربرد دارد.	captopril
کاردیۆمیوپاتیی، نەخۆشیی ماسولکەی دل	کاردیومیوپاتی، بیماری عضله ی قلب.	cardiomyopathy
دڵ و دەمار	قلبی - عروقی	cardiovascular
سفالۆسپۆرینەکان، ئانتی‌بیۆتیکی باکتریی کوژن و کارتێکەریی‌یان لە سەر زۆربەی	سفالوسپورین‌ها، آنتی‌بیوتیک‌های باکتری‌کش که روی اکثر باکتریها اثر دارند.	cephalosporins

باکتریی‌یەکان هەیە.		
دیو، ژوور	اتاق، حفره، محفظه	chamber
کۆلسترۆل	کلسترول	cholesterol
کۆکائین	کوکائین	cocaine
فشارهاوردن، فشارهێنان، فشارهێنان	فشارآوردن	compression
شێواویی	سردرگمی	confusion
پۆنگخواردنەوە	احتقان، پرخونی	congestion
پریکاردیتی بەرتەسک. هەوی تووڕەکەی پریکارد دەتوانێ ببێتە هۆی ڕەق و ئەستور بوونی پریکاردیوم ونووسانی بە دڵ. ئەم حالەتە پێشگیریی لە گیربوونەوە و خاوبوونەوەی دڵ و پڕبوون و ناردنی خوێن دەکا، دەتوانێ هۆی ناتەواویی دڵ بێ.	پریکاردیت بازدارنده، التهاب کیسه پریکارد می‌تواند موجب سخت و ضخیم شدن پریکارد و چسبیدن آن به قلب شود. این حالت با پیشگیری از انقباض و انبساط قلب و پرشدگی و برون دهی قلب موجب نارسایی قلبی می‌گردد.	constrictive pericarditis
نەخۆشیی کرۆنێریی دڵ	بیماریهای کرونری قلب	coronary heart disease
کۆرتیکۆئستڕۆئیدەکان، هۆرمۆنگەلێکن کە لە لووی بانگورچیلەیە بەرهەم دێن و بۆ دەرمانی نەخۆشییەکانی جۆراوجۆری ئالێرژیک و هەو کەڵکیان لێ	کورتیکواستروئیدها، هورمون های که درغدد فوق کلیوی تولید می‌شوند. از داروهای کورتیکوستروئیدی برای درمان بیماریهای مختلف التهابی و آلرژیک استفاده می کنند.	corticosteroids

وەردەگیرێ.		
کۆکساکی ویروس، ئەم ڤایرۆسانەی نە خۆشیی وەک هەوی ماسولکەی دڵ، هەوی دڵپۆش وچڵکی سیستمی هەناسەن.	کوکساکی ڤایرۆس‌ها، این ڤایرۆس‌هایی عامل بیماریهای چون میوکاردیت، پریکاردیت وعفونت‌های سیستم تنفسی هستند	coxsackieviruses
دی فیبریلێتێر، کەرەسەیەکە بۆ گەڕاندنەوەی خێرالێدانی دڵ بە حاڵەتی ئاسایی.	دیفیبریلیتر، دستگاهی است که تپش سریع قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.	defibrillator
دیپرێسیۆن، خەمۆکیی	دپرسیون، افسردگی	depression
دیاگنۆز، دەستنیشان کردن، دیاریی‌کردن	دیاگنوز، تشخیص	diagnosis
دیاستۆلە، خاوبوونەوەی دڵ	دیاستوله، انبساط قلب	diastole
دیگۆکسین، دەوایەک لە گروپی گلیکۆزیدەکانی دڵ کە هۆی بەرزکردنی هێزی گرژبوونەوەی دلە.	دیگوکسین، دارویی از گروه گلیکوزیدهای قلبی که موجب افزایش قدرت انقباض قلب می‌شود.	digoxin
کاردیۆمیوپاتیی والا	کاردیومیوپاتی متسع شده	dilated (congestive) cardiomyopathy
والا، والابوون، هەراویی	اتساع	dilation
دیورێتیک، میزهێنەر	دیوریتک، مدر، ادرارآور	diuretic
گێژی، گێژبوون	گیجی	Dizziness (vertigo)
دۆپامین‌هیدرۆکلۆرید، دەوایەکی ئادیرنێرژیکە کە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری	دوپامین‌هیدروکلرید،یکی از داروهای آدرنرژیک است که موجب افزایش فشار خون و برون دهی قلب	dopamine hydrochloride

خوێن و پۆمپاژی دڵ.	میشود.	
هەناسەبڕکێ، نەفەس تەنگیی، پشووسواریی	تنگی نفس	dyspnea
ئکۆڤایرۆسەکان، ڤایرۆس‌گەلێک کە هۆی سەرمابوون، هەوی ماسولکەی دڵ و هەوی ناچڵکیی پەردەی مێشکن.	اکوڤایروس‌ها ، ڤایرۆس‌هایی کە عامل سرما خوردگی ، میوکاردیت و مننژیت غیرعفونی می‌باشند.	echoviruses
رەوتی ئەلیکتریکیی	جریان الکتریکی	electric current
ئەلێکترۆکاردیۆگرام، نەواری دڵ	الکتروکاردیوگرام، نوار قلب	electrocardiogram(EKG)
ئامبۆلی، دەڵەمەی خوێن کە لە دیواری رەگەکان جیابۆتەوە، کۆمەڵی باکتریی و هەر چەشنە کەرەستەی بێگانە لە رۆییّنی خوێندا کە دەبێتە هۆی بەسترانی رەگەکان.	آمبولی، بندآوری که از لختەهای جدا شده، توده باکتریایی و یا هرگونه جسم خارجی ایجاد شده، موجب مسدود شدن عروق شود.	embolus
ئیندۆکاردیوم، نێوپۆشی دڵ	اندوکاردیوم، اندوکارد، لایه داخلی قلب، درون شامه‌ی قلب	endocardium
ئیپکاردیوم، روپۆشی دڵ	اپیکاریوم، اپیکارد، روشامه‌ی قلب	epicardium
پەتاناسیی، پەتازانیی، ئیپیدیمۆلۆژیی	همه‌گیرشناسی، اپیدمولوژی، واگیرشناسی	epidemiology
ئیپینئفرین(ئادەرنالین) هۆرمۆنێکە کە لە لووی بانگورچیلە بەرهەم دێ؛ چەشنی دەوای	اپینفرین (آدرنالین)، هورمونی است که در غده فوق کلیوی تولید شده، نوع دارویی آن موجب افزایش	epinephrine

ئادەرنالین دەبێتە هۆی زێدە لێدانی دڵ و فشاری خوێن.	ضربان قلب و فشار خون می‌شود.	
ئستڕۆژێن، هۆرمۆنی جنسیی ژنان	استروژن، هورمون جنسی زنان	estrogen
فیبر، ریشاڵ	فیبر،رشته، لیف	fiber
شلەئاو، شلەئاسا، ئاوەکیی	فلوید، مایع، آبگونه	fluid
لێدانی خێرا و رێک و پێک	تپش سریع و منظم قلب	fluttering
فونکسیۆن، کار	فونکسیون، عمل	function
فورۆسئمید، دەوایەکی میزهێنەرە	فوراسمید، داروی ادرارآور	furosemide
ئانتی بیۆتیک لە گروپی ئامینوگلیکۆزیدەکان، کە کارتێکەریی لە سەر زۆربەی باکتریی‌یەکانی گرام ئەرێنیی و گرام نەرێنیی هەیە.	جنتامیسین، آنتی بیوتیکی از گروه آمینوگلیکوزیدها که روی اکثر باکتریهای گرام مثبت و منفی اثر دارد.	gentamicin
هێرشی دڵ	حمله قلبی	heart attac
ناتەواویی دڵ	نارسایی قلبی	heart failure
دڵەکوتەی خێرا	تپیدن سریع قلب	heart palpitation
چاندنی دڵ، پێوەندی دڵ	پیوند قلب	heart transplant
نەخۆشیی‌یەکانی دەریچەی دڵ	بیماریهای دریچه قلب	heart valve disorders
هیمۆکرۆماتۆز، کۆبوونەوەی نائاسایی و لە رادەبەدەری ئاسن لە جەستەدا.	هموکروماتوز، انباشت غیرطبیعی آهن در بدن.	hemochromatosis
رشانەوەی خوێن	هموپتز، استفراغ خون	hemoptysis

heparin	هیپارین، ماده درمانی که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند	هێپارین، دەوایەکە کە پێشگیریی لە بەرهەم هاتنی دەڵەمەی خوێن دەکا.
hepatomegaly	هماتومگالی، بزرگ شدن غیرطبیعی کبد.	هێپاتۆمێگالیی، گەورە بوونی نائاسایی جەرگ.
hydralazine	هیدرالازین، داروی متسع کننده عروق که در درمان فشارخون کاربرد دارد.	هیدرالازین، ئەم دەوایە دەبێتە هۆی هەراویی رەگەکان و هێنانە خواری فشاری خوێن.
hypercalcemia	هیپرکالسیمی، افزایش کالسیم خون	هیپرکالسیمی، زۆربوونی کالسیۆمی خوێن
hypertrophic cardiomyopathy	کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک	کاردیۆمیوپاتیی هیپێرترۆفیک
hypertrophy	هیپرتروفی، بزرگ و ضخیم شدن اندام یا بافت که نتیجه بزرگ شدن سلول های آن می‌باشد.	هیپێرترۆفیی، گەورە و ئەستووربوونی ئەندام یان تان کە بەرهەمی گەورە بوونی سیلولەکانیانە.
hypervolemia	هیپروالیمی، افزایش غیرطبیعی حجم مایعات بدن.	هیپێروالیمیی، زۆربوونی نائاسایی شلەی جەستە.
hypocalcemia	هیپوکالسیمی، کاهش کلسیم خون	هیپۆکالسیمیی، کەم بوونی کالسیۆمی خوێن
ibuprofen	ایبوپروفن، داروی ضدالتهابی غیراستروئیدی و مسکن.	ئیبۆپروفن، دەوای دژەهەوی نائستروئیدی و ئازارشکێن.
idiopathic	ایدیوپاتیک، ناشناخته، نامعلوم	نەناسراو، نادیار

infective endocarditis	اندوکاردیت عفونی	ئیندوکاردیتیی چڵکیی، هه وی چڵکیی نێوپۆشی دڵ
isoniazide	ایزونیازید، آنتی‌بیوتیکی که در درمـان بیمـاری سـل کاربرد دارد.	ئیزۆنیازید، ئانتی‌بیوتیک، که بۆ دەرمانی سیل کە لکی لێ وەردەگرن
kidney failure	نارسایی کلیه	ناتەواویی گورچیلە
left - sided heart failure	نارسایی بخش چپ قلب	ناتەواویی بەشی چەپی دڵ
Menopause (female climacteric)	یائسگی	نەشۆریی، یائسەگی، کۆتایی هاتن بەسووڕی مانگانە
metoprolol	متـاپرولول، دارویـی از گروه بتابلوکرها که موجب پـایین آوردن کـار قلـب و کاهش نیاز قلب به اکسیژن می‌شود.	متاپرۆلۆل، دەوایەک لە گروپی بێتابلۆکێرەکان کە دەبێتە هۆی هێنانەخوارەوەی کاری دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێن.
mitral valve	دریچه میترال، این دریچه در بین دهلیز و بطن چپ قلب قرار دارد	دەریچەی میترال، دەربیجەی دوو پەڕە، ئەم دەریچەیە لە بەینی دالان و سکۆڵەی چەپدایە.
myocardial infarction	سکته قلبی	سەکتەی دڵ
myocarditis	میوکاردیت، التهاب عضله قلب	میوکاردیت، هەوی ماسولکەی دڵ
myocardium	میوکاردیوم، میوکارد، عضله قلب	میۆکاردیوم، ماسولکەی دڵ
nitroglycerin	نیتروگلسیرین،دارویی از گروه نیترات‌ها که موجب اتساع سرخرگ‌ها و	نیترۆگلیسیرین، دەوایەک لە گروپی نیترۆتەکان کە دەبێتە هۆی والا کردنی

خوێنبەرەکان و بەرزکردنەوەی میزانی گەرانەوەی خوێن بۆ دڵ.	افزایش خونرسانی قلب می‌شود.	
گرێی ئوسلێر، لە هەوی ژێرکتوپڕی نێوپۆشی دڵدا گرەی ورد و ئێشداره که له ژێرپێستی قامکەکانی لاق و دەست پێک دێ.	غده اوسلر، گره ریز و درد‌اری که در اندوکاردیت عفونی درزیر پوست انگشتان دست و پا درست می‌شود.	osler nodes
ترپە رێکخەر	ضربان‌ساز	pacemaker
دڵەڕەپە، دڵەکوتە	تپیدن قلب، تند زدن قلب	palpitation
ماسولکەی پاپیلیار، مەمە ماسولکە، گروپێک لە ریشالەکانی ماسولکەی دڵ کە بە دەریچەکانی دالاننی - سکوڵە نووساون.	عضله پاپیلر، گروهی از رشته بافت‌های میوکارد قلب که به دریچه‌های دهلیزی - بطنی متصل می‌باشند.	papillary muscle
پنیسیلینەکان، گروپێک لە ئانتی‌بیۆتیکەکانی باکتریی‌کوژن کە کارتێکەریی‌یان لە سەر زۆربەی باکتریی‌یەکان هەیە.	پنیسیلین ها، گروهی از آنتی بیوتیک های باکتری کش هستند که برروی اکثر باکتریها اثر دارند.	penicillins
شلەئاوی پریکاردیوم. شلەئاوی نێو دووچینی دڵپۆش.	فلوید پریکاردیال، مایعی که در بین دو لایه برون شامه‌ی قلب قرار دارد.	pericardial fluid
پریکاردئکتۆمیی، بڕین و جوێکردنەوەی پریکارد لە رێگای نەشتەرگەرییەوە.	پریکاردیواکتومی، برش و جدا کردن برون شامه از طریق جراحی.	Pericardiectomy

پریکاردیۆسـئنتئز. خـاڵی کردنـی و دەرکێشـانی شلەئاوی نێو تووڕەکەی پریکـارد لـە ڕێگـای ڕۆکردنی دەرزیەکی نێو خاڵی یا کاتیتر.	پریکاردیوسنتز، تخلیه مایع بـرون شـامه ی قلـب از طریق کاتتر یا سوزن میان تهی.	pericardiocentesis
پریکـاردیوم، پریکـارد، دڵپۆش	پریکاریوم، پریکارد، برون شامەی قلب	pericardium
پری‌پـارتوم، سـێ مـانگی ئاخری دووگیانی ژن یان ٦ مانگی دوای زایین.	پری پارتوم، سه ماه آخر حـاملگی یـا شـش مـاه اول بعد از زایمان.	peripartum
فنۆتیازینـەکان، گروپێک لـە دەواکـان کـە بـۆ دەرمـانی نەخۆشـییەکانی ڕۆحیی وەکو شیزۆفێرنی بەکار دەبردرێ.	فنوتیـازین هـا، گروهـی از داروهـا کـه در معالجـه بیماریهـای روانـی چـون اسکیزوفرنی کاربرد دارند.	phenothiazines
دڵـەتـەپەی سـەخت، دڵەڕەپە	سخت تپیدن قلب	pounding
پرۆپرانۆلۆل، دەوایەک لە گروپی بێتا بلۆکێرەکان کـە دەبێتـەهـۆی هێنانـەخوارەوەی کـاری دڵ و پێویسـتیی دڵ بـە ئۆکسیژێن.	پروپرانولـول، دارویـی از گروه بتابلوکرها که موجب پـایین آوردن کـار قلـب و کاهش نیاز قلب به اکسیژن می شود.	propranolol
هێرشـی شـەوانـەی پشووسواریی	تنگی نفس حمله ای شبانه	proxysmal noctural dyspnea
خوێنبەری سیپەلکیی	سرخرگ ریوی	pulmonary artery
پۆنگخـواردنەوەی سیپەلک	احتقان ریوی، پرخونی ریه	pulmonary congestion

ماسینی سیپەلک	خیز ریوی، ورم ریوی	pulmonary edema
دەریچەی سیپەلکیی، ئەم دەریچەیە لە نێوان سکۆڵەی راست و خوێنبە ری سیپەلکییدایە.	دریچه ریوی، این دریچه در بین بطن راست و شریان ریوی قرار دارد.	pulmonary valve
خوێنهێنەری سیپەلکیی	سیاهرگ ریوی	pulmonary vein
تیشک دەرمانیی	اشعه درمانی	radiation therapy
گەڕانەوە، گەڕاندنەوە	بازگشت، پس راندن، برگرداندن	regurgitation
کاردیۆمیوپاتیی بەرتەسک	کاردیومیوپاتی بازدارنده، کاردیومیوپاتی رستریکتیو	restrictive cardiomyopathy
یاوی رۆماتیسمیی، هەوی چڵکیی گەرو کە سەرچاوەی ستریپتوکۆکیی هەیە.	تب روماتیک،عفونت استرپتوکوکی گلو.	rheumatic fever
روماتید ئارتریت، روماتیسمی جومگە.	روماتید آرتریت، روماتیسم مفاصل	rheumatid arthritis
ریتم، ئاهەنگ	ریتم، آهنگ	rhythm
ناتەواویی بەشی راستی دڵ	نارسایی بخش راست قلب	right- sided heart failure
سارکۆئیدۆز، نەخۆشییەکی دریژخایەنی سیستمیکە (گشتییە) کە هۆیەکانی نەناسراوە. لە زۆربەی ئەندامەکانی جەستە گرە ی زۆر ورد بەئەندازەی شەکر یان خیز بەرهەم دێ کە پێان گرانولۆم دەکوترێ.	سارکوئیدوز، بیماری سیستمیک و مزمن با علت نامعلوم است. دربیشتر بافتها و اندامهای بدن گرههای بسیار ریزی ایجاد می‌شود که به آنها گرانولوم می‌گویند.	sarcoidosis

septum	دیوار	دیوار
shock	شوک	شۆک، راتەکاندن
sinus node	گره سینوسی، این گره در دهلیز قلب قرار داشته؛ جریان الکتریکی در آن ایجاد می‌شود.	گرێی سینوسیی، ئەم گرێیە لە دالانی راستی دڵ جێگیربووە، بەرهەمهێنەری رەوتێکی ئەلیکتریکییە.
spasm	اسپاسم، گرفتگی عضله	گرژیی، گرژیی ماسولکە
sporadic	پراکنده، گهگاهی، تک و توک	بڵاوە، جاروبار
staphylococcus	استافیلوکوک، گروهی از باکتریهای گرام مثبت	ستافیلۆکۆک، گرۆپێک لە باکتریییەکانی گرام ئەرێنیی
stenosis	استنوز، تنگی، تنگ شدن	تەنگبوون، تەنگیی،
streptococcus	استرپتوکوک، گروهی از باکتریهای گرام منفی	ستریپتۆکۆک، گرۆپێک لە باکتریییەکانی گرام نەرێنیی
streptokinase	استرپتوکیناز، آنزیمی که موجب از بین رفتن لخته های خون می‌شود.	ستزیپتۆکیناز، ئانزیمێکە کە دەڵەمەی خوێن لە نێو دەبا.
stress	استرس، تنش عصبی، فشارعصبی	ستریس، نائارامیی
subacute endocarditis	اندوکاردیت زیرحاد	ئێندۆکاردیتیی ژێرکتوپڕ؛ هەوی ژێرکتووپڕی نێوپۆشی دڵ
sulfonamides	سولفونامیدها، گروهی از آنتی بیوتیکها که جلوگیری از رشد باکتری می‌کنند.	سولفۆنامیدەکان، گروپێک لە ئانتیبیوتیکەکان کە پێشگیریی لە بارهاتن و پەرەگرتنی باکتریی

دەکەن.		
نیشانەی نەخۆشیی	نشانه بیماری	symptom
هاوکات و ڕێک و پێک بوون	هماهنگ و همزمان بودن	synchronize
بورانەوە، بێهۆش بوون، بێهۆشیی	سنکوپ، بی‌هوش شدن، بی هوشی	syncope
سیستۆلە، گرژبوونی دڵ	سیستوله، عمل انقباض قلب	systole
تاکیکاردیی، خێرالێدانی دڵ	تاکیکاردی، افزایش ضربان قلب	tachycardia
تامپۆنادی دڵ. زۆربوونی لە ڕادەبەدەری شلەئاوی نێو تووڕەکەی پریکارد کە دەبێتە هۆی فشار هاوردن بە دڵ.	تامپوناد، افزایش مایع آب شامه ی قلب موجب فشارآوردن به قلب میشود.	tamponade
تیتراسیکلین، ئانتی‌بیوتیکێک کە پێشگیریی لە بارهاتن و پەرەگرتنی باکتریی دەکا.	تتراسیکلین، آنتی بیوتیکی است که از رشد باکتری جلوگیری می‌کند.	tetracycline
سیستمی سووڕانەوەی خوێن	سیستم گردش خون	the circulatory system
ڕکەی سنگ، قەفەسەی سنگ	قفسه سینه	thorax
ترۆمبۆئمبۆلیسم، جوێبوونەوەی لەختەی خوێن لە دیواری ڕەگەکان و ڕوویینی بۆ نێو سیستمی گەڕانی خوێن.	ترومبوآمبولیسم، جدا شدن لخته خون از جداره عروق و حرکت آن درسیستم گردش خون.	thromboembolism
ترۆمبۆز، دەڵەمەبوونی	ترومبوز، لخته شدن خون	thrombosis

خوێن، لەختەی خوێن		
لەختە، دەڵەمە، لک	لختە	thrombus
تەپ تەپ کردنی دڵ	تاپ تاپ کردن قلب	thumping
تیرۆتۆکسیکۆز، لە رادەبەدەر کارکردنی لووی تیرۆئید.	تیروتوکسیکوز، پرکاری غدە تیروئید.	thyrotoxicosis
بڕین و دەرهێنانی ئاڵوو (لەوزەتین) لە ڕێگای نەشتەرگەرییەوە.	برش و جداکردن لوزە از طریق جراحی.	tonsillectomy
ماددەی ژەهراوی	توکسین، زهر، زهرابه	toxin
دەریچەی تریکۆسپید، دەربیجەی سێ پەڕە، ئەم دەریچەیە لە بەینی دالان و سکۆڵەی راستی دڵدایە.	دریچه تریکوسپید، این دریچه در بین دهلیز و بطن راست قلب قرار دارد.	tricuspide valve
تریسیکلیک ئانتیدێپرێسانت، ئەم دەوایانە پێشگیریی لە راکێشانی نورۆپینئفرین و سروتۆنین بۆ نێو نورۆنەکان دەکەن ۆ بۆ دەرمانی خەمۆکیی کەڵکیان لی وەردەگرەن.	تری سیکلیک های آنتی دپرسانت، داروهای ضد افسردگی که پیشگیری از جذب نوراپینفرین و سروتونین در نورون‌ها میکنند.	trycyclic antidepressants
سل	سل	tuberculosis
گۆڕانی دەریچەی دڵ	تعویض دریچه قلب	valve replacement
وانکۆمێسین، ئانتیبیۆتیکێکە کارتێکەریی لەسەر زۆربەی باکتریی‌یەکانی گرام ئەرێنیی، بە تایبەت	وانکومیسین، آنتی بیوتیکی است که بر بیشتر باکتریهای گرام مثبت و منفی و بویژه استافیلوکوک و استرپتوکوک اثر دارد.	vancomycin

ستافیلۆکۆک و ستریپتۆکۆک هەیە.		
واسکولیت، هەوی رەگەکان	واسکولیت، التهاب عروق	vasculitis
برینێک کە بەرهەمی کۆبوونەوە و بە یەک نووسانی نائاسایی میکروبەکان لە تان یان ئەندامە.	زخمی که نتیجه انباشت و بهم چسبیدگی غیرطبیعی میکروب ها در بافت یا اندام است.	vegetation
خوێنهێنەر	سیاهرگ	vein
خوێنهێنەری گۆرە، خوێنی گەڕاوەی جەستە لە ڕێگای دوو خوێنهێنە ری گۆرە دەڕژێتە نێو دالانی ڕاستی دڵ.	سیاهرگ کاوا، خون بازگشتی از بدن از طریق دو سیاهرک کاوا وارد دهلیز راست می‌شود.	vena cava
وێنتریکل، سکۆڵە	ونتریکول، ونتریکل، بطن قلب	ventricle
ناڕێک لێدانی سکۆڵەی دڵ	آریتمی بطنی، بی نظمی ضربان بطن قلب	ventricular arrythmias
وێراپامیل، دەوایەک کە هۆی بەستڕانی کانالەکانی کالسیۆمی دڵ و هێنانەخوارەوەی هێزی گرژبوونەوەی دڵ و پێویستیی دڵ بە ئۆکسیژێنە.	وراپامیل، دارویی از بندآورهای کانال کلسیم که موجب پایین آوردن قدرت انقباض قلب و در نتیجه کاهش نیار قلب به اکسیژن می شود.	verapamil
خیزەی سنگ	خس خس کردن	wheezing